Thầy Huỳnh Quốc Bình - 1983 - SG

Em Hằng: (giáo viên XD) 1988 - Lớp trưởng 0947451108

E Huyền: Xa La Hà Đông (chg cũ 0973900786

E Thư - 0915688972 K9

Thầy Ngô Ngọc Hồng

	Tên Bài giảng		
	VĂN HÓA ẨM THỰC	19/12 22	P² chế biến và t/h các món quay chảo
	NHẬN BIẾT GIA VỊ DỤNG CỤ	21/12 23	" " các món chiên ×
	KỸ NĂNG CẮT THÁI BĂM 1	23/12 24	" " " loại sốt xào (ứng dụng ×)
	KỸ NĂNG CẮT THÁI BĂM 2	25	T/h xào các món đặc biệt 1 ×
	KỸ NĂNG CẮT TỈA T.TRÍ 1	26	" " 2
	" " " 2	27	P² chế biến t/h các món hấp
×	KỸ NĂNG XÓC CHẢO 1	28	P² " " " chưng, om
3 17/12	" " 2	29	P² " " các món sang, cháy
1 19/12	KỸ NĂNG SỬ DỤNG LỬA	30	THI KỸ NĂNG
21/12	KỸ NĂNG CẮT, THÁI, RÚT XƯƠNG (các loại)	31	P² chế biến các món hầm, tiềm 1
	P² T/Hành chế biến các món gỏi	32	" " " " 2
2	P² chế biến các món lăn bột, chiên	33	P² chế biến các món lẩu 1
3	P² chế biến các món cuốn	34	" " " 2 (T3)
4	P² chế biến - t/h các món súp	35	P² " " (T3) cháo, và nhúng
5	Set cơm Bắc ? (Đổ ↓)	36	
6	Set cơm Nam - Trung (Đổ ↓)	37	THI CUỐI KHÓA
7	P² chế biến và thực hành NƯỚNG 1		
8	" " " 2		
9	" " Buổi 17 " 3		
0	" " " 4		
1	THI GIỮA KỲ		

185 G Võ - g² Việt theo

26-10-2016 BẾP VIỆT 08

VĂN HÓA ẨM THỰC

Món ăn đa dạng tùy theo vùng miền →

Từ cơ bản → biến tấu

MÓN ĂN MIỀN BẮC: cá chép om dưa

Nam: canh chua cá

Lẩu Thái: chua - cay - mặn ngọt

Khẩu vị vùng miền

Bắc - Đậm đà, k° sử dụng đg, k° cay, ít đg

↑ - Gia vị chính

Trung: Mặn, cay nhiều đậm đà

↓ Huế: cay ít ngọt

Nam: Ngọt,

→ Ít chua - ít cay, ít ngọt

Bột ngọt là gv chính

Trung Cay nhiều, mặn Để nổi bật món ăn MT là đậm đà, cay nóng.

Nam - Ngọt đậm à kẹo Ng nam hay dùng dừa để chế biến các món Ăn

CÁC NG TÁC CƠ BẢN TRONG KT NẤU ĂN VN

VT ① Ăn toàn diện - cả 5 giác quan - (ăn = mắt) h thức đẹp

— = mũi (có mùi thơm)

— = tai (tiếng kêu trong chế biến, khi ăn)

— = tay (chạm vào

và ăn = lưỡi (cảm nhận vị giác)

Tất cả đều tác đg đến ng ăn, tạo nên sự tuyệt hảo của món ăn



T2 Nấu ăn phải đạ vị (k° được đơn vị) mặn pha với ngọt hoặc chua

T3 : Âm (hàn) dương (nhiệt) cân bằng - Gừng hành tỏi, củ giềng, rau răm, rau thơm ... thuộc dương
Rau cải, hải sản, thịt, cá thuộc âm, Tất cả các món ăn Việt thường có sự cân bằng âm dương

MN :	MB
củ mỳ ?	gọi là củ sắn
húng quế	— húng chó
ngò gai	— mùi tàu
ngò ôm	— ngổ
củ sắn	củ đậu
muỗng	thìa

8 cách phân loại rác

Có 3 loại rác : hữu cơ, vô cơ và độc hại
Hữu cơ : Thg là rác ướt, có thể tái chế, để sử dụng làm phân bón cho ~~cho~~ cây trồng và thức ăn.
VD : Cơm canh thừa   rau củ hư   hải sản hư
gcấm k° đạt yêu cầu trong chế biến, món ăn
THÙNG MÀU XANH LÁ CÂY đựng rác hữu cơ
Vô cơ : Thg là rác khô có thể tái chế, n sẽ được đưa vào sử dụng phục vụ cho con ng nhiều hơn
VD : Túi ni lông, thau, rổ nhựa, dao, kéo hư.
Màu xanh dương đựng rác vô cơ
Rác độc hại : là loại rác khó phân hủy, có ảnh hg đến sức khỏe con người
Màu vàng

PHÂN BIỆT CÁC LOẠI THỚT

Thớt đỏ: Gia súc (còn) sống (4 chân) (có thể cho gia cầm)
Thớt Vàng: Gia cầm (còn) sống (2 chân)
Thớt Xanh da trời: Thủy hải sản
Thớt Nâu: Các sản phẩm đã chế biến chín
Thớt Xanh lá cây: Rau củ (trái cây cũng được, kem)
Thớt Trắng: Các NL có nguồn gốc từ sữa, trứng, bánh mỳ

NHIỆT ĐỘ BẢO QUẢN

Nhđộ bquản rau củ 6 - 10°C
Thức ăn chưa sử dụng bảo quản 0°C
Nhđộ cấp đông từ -24 - -26°C âm.
Khi tồn trữ nên phân thành nhóm (gà, heo, bò riêng)
Dùng bao gói lại để tránh nhiễm mùi
K để quá lâu làm mất phẩm chất tp, nên dự trữ tp đủ dùng
Thịt đã nấu chín bq dưới 5°C
Bảo quản nóng 60°C (Buppha...) — món, mỗi

TỔ CHỨC NHÂN SỰ

Thu hút khách — (tổ chức sự kiện kd giải trí)

TỔNG BẾP TRƯỞNG: QL điều hành - lên kế hoạch kinh doanh!
· BẾP TRƯỞNG: chỉ đạo, tes món, lên thđơn, đlg món ăn,
— PHÓ: Trực bếp điều hành, quản lý - nấu ch món Á Âu
- TỔ TRƯỞNG BẾP — TRƯỞNG CA
- THỢ NẤU (Bếp Á - Bếp Âu)
- Thớt (thớt chín - thớt sống) pha lọc, cắt thái, rút xương
- Phụ bếp (bóc tôm, cá → bảo gì làm nấy
- Thời vụ (Noel s.nhật thiếu nhân lực — tuyển SV.....
thợ nấu vv
2 dg Tđơn: set menu (trong gói) tiệc như tiệc cưới — TIỆC/BUPHE
(Kd quán ăn) Alacac menu (ăn món nào gọi món đó) bán lẻ
- Thực đơn mùa hè, đông, chay, trẻ em, ...

Trong nấu ăn phần sơ chế hết nhiều tgian nhất

(Executive chef)
Bếp trg: T² -> lên kh kdoanh -> Thu hút khách -> có nhiều lời nhuận tăng -> doanh thu tốt.
SN Quán: tổ chức trung thg quà ... hoá đơn b nhiều để hg quà ... (về kinh doanh)

Bếp phó: Thay BT điều hành trực tiếp -> Thay bếp nếu thiếu (thiếu bếp nào thay ... bếp Hoa ... bếp nhật.

TỔ TRƯỞNG: Thay bếp phó ...

TRƯỞNG CA:

Thợ nấu (Âu, Á (nóng), Hoa, Hàn, Nhật) lạnh (salat hôm, nguội) bếp bánh (nữ)

Thớt: pha lọc, phi lê
① QLý tủ lạnh
① Thớt chín
① Thớt sống

NT nấu ăn: cử sử dụng tp trước ->

Phụ Bếp: bóc tôm, đánh vảy cá, nhặt rau
giết mổ (sát thủ)
- Làm đặc sản -> biết làm -> lương cao (có kỹ năng)
hồi vị: Thêm nhiều ngày lễ, kỳ nghỉ

Thớt chín: đồ gà nấu (gà thái) ...

COR: IGS có thể riêng trang trí

Buổi 2

NHẬN BIẾT GIA VỊ DỤNG CỤ

Gia vị trg nấu ăn: gvịchính (13gr)

- Mỳ chính : 1M (vừa vồng) 15gr
- Hnêm : 1M ——— 9-11gr
- Đg : 1M ——— 14-16gr
- Muối : 1M ——— 20gr

1 lẩu bình quân 1,5l (4ngăn) nhỏ 1,2l
{ 1,5 hnêm, M - 3M mắm =15gr
1,5 mỳ chính (21-22gr)
0,5M muối (8-10gr)
ăn ít mỳ chính đg 1M thôi
0,5M đg (8gr)

Lẩu 1,5l 4ng ăn
{ 1,5 M hnêm = 15gr
1,5M mỳ chính (1M) = 21-22g
0,5M muối (8-10gr)
0,5M đg (8gr)
3M mắm (1M ≃ 7-9gr)

Nếu Lẩu,
Nếu Lẩu Thái (thêm chanh)
— riêu cua

1↑

* 1M d/hào = 15gr tạo độ sốt (Lai Hoa)
1M tg đt = 15gr
→ Sốt d/hào, tạo độ mặn cho món ăn, các món xào, hấp
Maggi – hay dùng (cá hấp HK, cá hấp, sốt cá
Thần Tài (mặn hơn Maggi) (lẩu, nướng, đa vị
* ~~Đậm Trung Thành: hay dùng~~ có độ dịu
hơi có vị mặn nhẹ

*Hắc xì dầu: KICAP (xì dầu đen) tạo màu, (các loại sốt gà vịt xoa da màu
tiềm tạ - làm nước chấm, làm nước sốt, giò heo tạo màu. bò lúc lắc
KICAP ⊕ kết hợp dầu hào.

Làm TA → (xì dầu ⊕ đ/hào ⊕ rau củ quả

* Nước sốt dành cho hải sản : (có thể hấp tôm, hấp cá.)
* Xì dầu (Maggi) - gọi nước tương (ng MNam)
* Mù tạt vàng (dg cho các món Bò) → dg món Âu
xào, sốt nước, chấm (cay the)
MT xanh - ăn sống (cay nồng ↑)
* Dầu mè : tạo hg thơm : súp, xào, lẩu, làm sốt
mè đen (nấu ăn) - thông dụng
mè trắng (———) n K thơm = d/mè đen (bánh)
K° dùng nhiều → bị khét.
* M/ONG :

cây phần cải
Chao làm từ đậu hũ lên men : làm nước chấm
ướp ~ món nướng, nấu
lẩu bò chấm chao.
Có vị mặn →
60gr chao ⊕ 20gr đg (15gr TB)

- Chao có màu hơi đỏ (ớt) ngon hơn.
- ——— đen (tiêu)
- Chao hg khoai môn (thơm)
Rượu mai quế lộ (ngâm từ quế, hồi thquả đ/hg)
cho vào món ăn - xào, nấu, làm sốt, hấp (Hoa
* ngâm từ rượu trg với hhồi, tquả, đhg, quế
họa hồi còn tên là tai vị, hoặc gọi đại hồi
ngâm rượu nếp →
thuốc đdập nhẹ - sao thơm (sử dụng)
dùng cho phở, gà tiềm, vịt tiềm, bún bò, gà quay
bồ câu quay (quay than, quay chảo)
* Ngũ vị hg (4 vị ⊕ bột củ mìn)
* Tiêu hồi : (Kaoasix) nấu các món kiểu Hung gari
món của Đức (Vịt quay } ĐỨC
Giò Heo

MNAM.

* Nấm hương (nấm đông cô là 1 } 2 loại là 1
(nhỏ ———— to

Có nấm khô (thơm hơn
tươi

*Sử dg: ngâm (nước ấm) } sơ chế xào, lẩu, hầm
-cắt chân nấm bỏ đi
rửa sạch

5-10p
Xử lý nấm: nấu nước sôi → luộc qua (sạch) lấy thân cây mùi t...
nêm (giavị, bnêm, mỳ chính, d/mè, dhào + rượu gừng
đậm đà để ngấm vị → để cấp đông đá → sử dụng ra dùng

* Nếu rửa kỹ → có thể sử dụng nước nấm

Xử lý vịt (da = rượu gừng + muối) XỬ LÝ TANH HÔI
~~Luộc chung Cùng hải sản~~
~~Xử lý tanh hôi, hải sản~~
Rượu gừng nướng vàng → ngâm 3 ngày (rượu nếp) dùng dưới

DẦM TIỀU (ĐEN) màu đen, hg thơm hơn

Sốt
xào } Các món Việt lai Hoa
Chấm

Dùng 1 loại đấm Trung Thành (dg 1 loại để ổn định
TBẮC

1. Kỷ tử: ăn được -ít nhất → tạo chua,
2. Hoài Sơn (củ sắn (giữ lại ăn được } Tỉ là chính
3. Xuyên khung (vị đắng)
4. Đương quy
5. Đỗ trọng (giống da rắn)
6. Nhục trúc
7. Đảng sâm
8. Thục địa: tạo màu là chính

Dùng 7-10g cho 1S nước.

Gà tiềm thbắc, đuôi bò hầm thắc...

Hầm, tiềm, có thể sử dụng táo đỏ (thêm - tỉ quý

- Táo đỏ: gà tần, gà tiềm thuốc bắc
  cư sen, tứ quý, bát bửu
- Táo đen (kèm hầm ↑ Bắc có táo đen
- Nhãn nhục: nhãn sấy, dùng trong món hầm, tần
- Tóc tiên: 1 loại cây thuốc / sấy khô (xuất xứ từ TQ)
  dùng món hầm, sốt ... (món hoa) có dinh dg ... dg thuốc
  Khi Dùng ngâm nước → để dùng
  Làm món giò heo hầm tóc tiên
- Tương hột: cá chưng (om, kho) tương, xào lăn
  Rau cải kho tương (món chay) Cà ri
- Mắm tôm: Tỏi - Hđiều (tạo màu, bún bò Huế
- Vừng (Mè) nõn, bánh - rửa, rang lửa nhẹ - thơm
- Mắm ruốc: nấu bún bò Huế - kho với thịt ăn kèm cơm
  Con ruốc giống con tép (bé hơn) chay, cơm lam
  sống ở biển
- Hạt mắc khén: (đặc sản Tây Bắc) ⇒ dùng cho món nướng, ướp
  làm nước chấm
- Rượu gừng: khử mùi hải sản, vịt (khi luộc) hấp cho vào

Lá Mắc mật (Tây Bắc)
- Lá nguyệt quế (lá Buy Leat - nấu bò)

Hạt dổi: (Tây Bắc)

Bột chanh: tạo chua (LIME của Knor)
  12gr pha 1,5l nước = vị chua vừa phải

Nêm nước canh nước dùng
Chanh tươi → 30 - 35gr / 1,5 nước lẩu Thái (chua - cay)

Thêm cà chua, măng chua (có thể thêm hoặc bớt
bột chanh, nước chanh (±)

- Bột làm mềm cho tp

Bột mềm của KNOR (nhà hàng KS) được phép sử dụng
thgian cần nhanh, đg yêu cầu
1 Kg ≈ cho 3 - 5gr - (10 - 15p chín)
Nhà K° nên dùng
Bột mềm có thể dg nấu chè? (dg ít)

* Hạt mùi: (hạt ngò) - ~~ngò~~ nấu phở
Ớt bột: tạo độ cay và có vị đậm trong đó bảo quản

* Mnha: - tạo độ giòn - da căng giòn - dạng đg
heo sữa quay, gà quay, bồ câu quay vịt quay Bắc Kinh....
K° dùng nhiều

lướt trực tiếp
{ 8l nước = 40gr } sử dụng hoà tan vài nước
{ 4l = 20gr } * Xôi ~~lên~~ ~~da~~ là 2l nước = 20gr
TRỰC TIẾP (K° ngâm)

* Tiêu sọ trắng: sử dụng súp
cơm chiên (trừ sốt tiêu → cho tiêu đen.
Nấu ăn dg tiêu trắng thông thường

* Bột khiến: tạo màu cho xá xíu - tạo màu
(MN gọi màu gạch tôm)

* Bột nêm hải sản: có vị mặn ướp hải sản, tôm
sốt, xào, nướng

La hán Quả: trị ho, mát - làm nước uống
các món quay (tạo hg thơm + quế, hồi thảo quả,
ô dại dg bò) xg bò 24/48 tg ⊕ rau củ hấp, cần tây cà rốt -

* Bột sốt nâu: dạng món: bò lagu, bò sốt tiêu, bate, bò nấu tiêu
bò nấu nấm
tỷ lệ 100gr = 1l nước
Có hg thơm → có vị đậm đà
Dạng bột tạo độ sánh (bò sốt tiêu) dành cho món Âu lạ hiề

* Sốt ướp đồng: xá xíu, ướp ng thịt
(LKAMKI - ~~HK~~ có vị mặn ngọt (lọ có màu ~~nâu~~ đỏ)
→ làm cho các món chay làm

* Sốt tg ngọt: xào, nấu, chấm, ướp đồ nướng ...(
lọ tím

Rong biển khô : nấu súp.

Cà ri tạo hg tạo màu.

Ngũ vị hg : tạo hg

Tg đen : ăn kèm phở (M Nam)
làm nước chấm

Tương bần (làm từ đậu nành

Mắm nêm : dùng cho quán bánh tráng, bò cuốn lá lốt
cd chiên xù.

Mắm nêm Thanh, tỏi, ớt, đg

LEKAMKI

Tương xí muội : xào ở món Hoa (xào gà

Tương trụ hầu : món Hoa : món sốt làm từ tương

Bạch quả → tách vỏ → rang lên nấu chè
hầm tiềm

Sốt sa tế (lọ màu xanh)
Sốt sa tế để nấu lẩu Hồng Kông (thơm → tạo hương
làm sốt chấm, sốt lẩu

Tương tàu xì

ng sốt ướp loại → LEKAM KI
CHOLIMEX

m xanh : Tôm chiên cơm

t chiên xù : Màu vàng tốt nhất

-61-

hg thơm, đỏ sạnh, hơi vàng

Nấm hương : ngâm nước lạnh → mềm, rửa sạch cho vào nước luộc với sườn gừng trắng, cho ít gừng (để khử) bánh, mì, tỏi + đường) ISP → thêm mùi tạ → thơm mùi + làm thơm

Thịt gà ngọt : vàng sáng xay nhuyễn
Tương ngọt, tg chua ngọt ngọt
Tg xí muội nhiều
Nấm mèo (mộc nhĩ)
Đg phèn : dùng ở món xào vị ngọt thanh
dùng sau khi ngon hơn, chuẩn
Me : Sấy hoặc tốc

DỤNG CỤ TRONG BẾP

- Muôi xào (VÁ

* Muôi to (MN gọi cái RÁP

Xúc) Xẻng → MN gọi cái xạng

muôi nhỏ (muôi lẩu)

muôi nhỏ (K dg trg nhà hàng)

→ K phù hợp

- Muôi (MNam gọi Vá

- Vợt → gọi chao lý

- Lược → lọc dầu → nóng

- Cái Rây (rây bột) lòng sâu

Cắt trứng = nhựa (salat, nộm)

Nồi lẩu, xoong lẩu

Thố đất (trg men) → nhiều loại → nhỏ → kho quẹt

- Thố lớn → gọi cơm chiên

lẩu gà tiềm (quẩy lẩu

dạ dày hầm tiêu

Kho cá, kho thịt

- Đầu bò gang để đựng bít tết, ốp la bò, chế tỏi (giữ nóng)

- Dao chặn: (sắn) dao lượn sóng → Kây, nộm

- Dĩa → MN gọi nĩa

Đĩa → MN gọi dĩa

Đĩa bầu dục = MN gọi dĩa hột xoài.

Đĩa inoc bầu dục = dĩa hấp cá, xào lăn, dựa mạn

đặt = bếp cồn, ga - ăn nóng

- Búa dần thịt

- Kẹp (gắp)

- Chổi gọi là cọ quét sốt nướng.

- Thìa = gọi muỗng

Dao tỉa cầm giống cầm bút.

- Phở

- Mài dao (quẹt // 2 bên) tay trái cầm dưới cổ tay cầm

Dao chặt

Dao Thái

Nồi AS: hầm, (mau mềm) ngoài 35/40p → 60p
→ 15p (mềm)
Mở lửa bỏ van → xì hơi → tính tgian lúc nước sôi → (xì hơi lên) đậy nắp tính thời gian.
— Mở van → xì hơi → vặn nắp cho thức ăn ra ngay (3p)

Cách 2 → cho nồi, nước xả → tỏa t°
Lò vi sóng - rã đông) nút trên để cao t°
- hâm nóng)
Tùy theo tg: 1,2p →
Quay 30,40 s. →

Súng khò: Thui giò heo, gà, vịt (bánh cháy đường).



28/11/2016 Buổi 15 - Các món nướng 1

Cá nướng giấy bạc - Sườn nướng mật ong
Bò nướng lá lốt

1 CÁ NƯỚNG GIẤY BẠC

thay = cá tầm, cá chình, cá lăng, cá bò da...

Gia vị:
8 gr b ngọt
3 h nêm
25 đ/thảo
25 tg ớt
45 tg ớt muối
15 xả bằm
15 h tím (bằm)
20 d điều
30 d/ăn
4 tiêu sọ trắng (đập)
1 ít ngũ vị hg (tỏi k° chiên cũng được
50 tỏi củ nguyên tép (cho gừ chiên vàng)
(nguyên lá k° thái) → 10 lá chanh (miền Nam có lá trúc thơm hơn lá chanh, rất nhiều

GVị ướp 1 con cá saba (Nhật) khoảng 600-700g
làm 2 con x 2 gia vị

*tăng hương thơm (Thái chỉ thêm lá chanh

Nước chấm cá (Hải sản, tôm mực) - Muối ớt xanh (đ

MUỐI ỚT XANH (TQ)

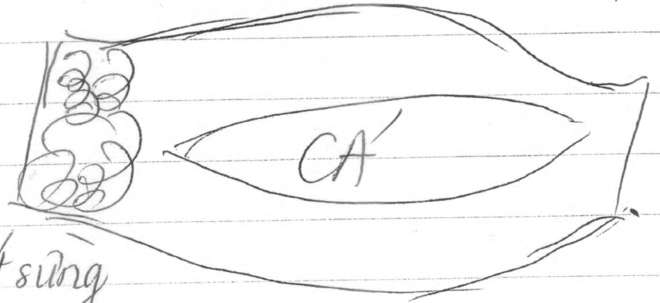
Nchấm này xuất xứ từ Nha Trang
4 trái ớt hiểm (hoặc ớt xanh) Cho máy xay nhuyễn
3 lá chanh thái nhuyễn
6 muối
15 đg
30 sdặc
15 cốt chanh

K° đg — muốn ngọt ↓ chú

Sơ chế cá cắt, lọc đôi (nguyên tấn đầu) rửa lại - để ráo (rửa sạch máu tanh)
Rửa sạch → Cá khứa 3 đg chéo → sau đó ướp gia vị
Gói giấy bạc 20-25p nướng TB 35-40 p chín (than
Nướng cá → 4-5 phút trở đều 1 lần → để k° bị cháy cá
Cá có thể thêm tiêu xanh, tỏi củ thêm ăn kèm

Có thể mua lá chuối quấn cá trước khi ~~nướng~~ xong → quấn g.bạc ra ngoài (K° bị cháy cá → có mùi thơm của lá chuối

* Khi Nướng cào than mỏng → nướng = than mỏng
→ để 1 lớp lá than mới → hết quá



DÉCOR: Bày đĩa dài
- Bày hoa 1 đầu
- cá nướng xong cắt 1/2 giấy bạc → rắc thêm h.lá + ớt sừng pha sợi chỉ → đẹp....
- cá chấm cùng muối ớt xanh (đỏ) khô đã làm



SƯỜN NƯỚNG MẬT ONG

Thứ
Ngày
No.

15gr mật ong 16
20 sốt xá xíu (sốt ướp đồ nướng)
7 mỳ chính
8 tg ớt
10 rượu trắng
10 d/hào
20 d/ăn
1 ít tiêu xay (k đến - lấy đầu muỗng xíu
1 ít ngũ vị hg (k đến 1gr
15 tỏi (băm)
15 gốc hành (đập băm nhuyễn)
15 đ điều

TRỘN ĐỀU
ướp 0,5kg sườn
Sườn có thể để nguyên dài hoặc chặt vừa miếng ăn
Mua sườn (cấp đông qua ngày (tạo mềm hơn - Rửa -> ráo
Chặt -> ướp,
Ướp gừ để 15, 20 p
Nướng than hoa

Đốt than đỏ hồng (nướng) -> k khói, k nổ than dính than
Sườn -> Chấm muối ớt (khô) - ăn kèm rau thơm, dưa leo, đồ chua các loại.
Củ cải (1F) dùng dao xắn cắt + cà rốt (con chỉ) 0,
Rắc muối (bớt hăng củ cải -> trộn 5p -> xả nước lạnh -> mang trộn giấm đường chua ngọt (trung thành) } TRỘN ĐỀU, nấu sôi để nguội
(+) xíu muối (mất giòn rau củ vì đã trộn muối rồi

TỶ LỆ ĐỒ CHUA { 2 dấm, 2 nước, 1 đg

có muối ớt xanh (MN)

* Làm muối ớt khô = muối hạt cho chảo rang, + cho ớt băm (nguyên hạt -> trộn đều lên (slg nhiều jối nặng) Rang khô cho tiêu hạt (tiêu sọ trắng hạt), + lá chanh (thái nhỏ) MB cho mỳ chính nhuyễn (ít)

C1- Ướp xong cấp đông -> ăn mang xả tự nhiên càng mềm
C2- Làm chín = lò sóng -> ướp xong cho đĩa quay lò sóng 5p



DÉCOR – Hoa trang trí – rau xà lách, rau dưa leo

– Sườn nướng (rắc vừng rang lên)

– Đồ chua (củ cải trắng + cà rốt)

– Chấm muối ớt khô



BÒ NƯỚNG LÁ LỐT (CHẢ)

1kg bò - 500heo

8gr đg
10 my chính
10 h nêm
20 h tím (băm)
20 xả băm
2 tiêu sọ đập
5 lá lốt thái nhuyễn → lá lốt thái chỉ nhỏ

{300gr bò xay / 200 pha thịt heo} băm nhuyễn

Về băm lại, ướp gvị + lạc rang (cho bùi, béo) → cho lá lốt cuốn lại. (Thịt xay nên ướp → nướng luôn

Chovỉ hộp → phết dầu trước khi nướng

Bò nướng lá lốt chấm mắm nêm (Vị Nam - ngọt nhiều

100 gr mắm nêm
120 — nước

} nấu sôi lên → lược bỏ xác (xg bỏ)
sau đó
→ Trộn đều 3gr bngọt
30 đg (k thích √ ngọt)
12 cốt chanh
200 dứa (băm)
20 tỏi băm
5 ớt hiểm (ăn cay ↑)

Lúc lắc, bít tết phi lê chuột.
Nướng muốn thơm cho thêm lạc rang vài (để nguyên hạt
Cuốn 4c/xiên → cho vỉ nướng → quét dầu trước khi nướng
Que xiên trước khi nướng (ngâm nước rửa sạch) que k bị cháy.
Vỉ nướng có 2 loại → vỉ dẹt / vỉ hộp → tôm, chả (tròn)
cho vào (quét dầu lên (ít) k bị cháy
Trang trí : đĩa
Hát khế
- ăn kèm chuối chát (ngâm nước + cốt chanh
chuối bào vỏ (nông hết phần vỏ xanh → để ăn sống
- Chuối nấu ngâm cùng nước + mẻ
- Khế gọt cạnh bỏ → thái mỏng (Hát)
- Dứa (bỏ xg quanh làm băm → làm mắm nêm) còn lại cắt mỏng (Hát dứa mỏng 0,3F - 3x6F
- Dưa leo Hát dọc quả 0,3 - 2x6F

- Hạt chuối 0,3 - 2x6F (bày xung quanh đĩa

Tất cả bày xung quanh đĩa tròn - giữa bày rau thơm xà lách

DÉCOR
- Đĩa tròn. (để chung 1 đĩa.
- Rau củ thái (chuối, dứa, khế, dưa leo ....)
- chấm đã pha
- chả 5 xiên (Rắc lạc lên trên)
- bún 0,5Kg
- rau sống
- đồ chua
- bánh đa (ăn liền) bánh tráng (cắm cốc ...

Chú ý: băm vừa phải thịt k° bị khô (k° to, k° quá kỹ)

Thứ tư 30/11/2016 - Buổi 16 - NƯỚNG 2



MỰC NƯỚNG SA TẾ (Bò, heo, hải sản

Nhiên gia vị
70gr xả bằm 50gr ớt hiểm 50 đđiều
30 hành( ) 60 ớt sừng 25 vừng trắng
20 tỏi bằm 10 giềng bằm 20 rượu trắng
30 gừng 150 dầu ăn 20 Tôm khô (xay nhuyễn

Gia vị
15 h nêm
15 mỳ chính
15 sốt ướp đông
15 d hào
10 mắm ruốc

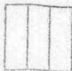
* Cách làm: phi thơm tất cả NL → cho xay cùng gia vị → SỐT NƯỚNG (bảo quản 1 tháng

Sơ chế - rút sâu ra - tuốt phần đen, bỏ mắt 2 bên, răng bỏ luôn.
- bóc màng tím
Mực nướng cắt ra luôn. (Khứa vảy rồng - Khứa bông
Khứa mặt trong (nghiêng dao)

Thái mực xào → thái ngang khoanh
Chiên xù ↗

* Chấm muối ớt xanh (kiểu khác) Ớt xanh thơm hơn
11gr muối
15 mỳ chính
30 đg
60 sđặc
3 trái ớt hiểm
5 lá chanh
50gr cốt quất

} XAY nhuyễn = máy STỐ



DÉCOR : đĩa to bày hoa ...

Thứ

Ngày

No.

- bày 3 con mực nguyên hình, cả râu
- chấm muối ớt xanh

0 5 10 15 20

TÔM NƯỚNG MUỐI ỚT

Thứ
Ngày
No.

LÀM SỐT TÔM

Hương liệu
- 30gr hành băm
- 20 tỏi băm
- 30 gốc hành băm
- 5 lá chanh
- 20 ớt hiểm
- 50 — sừng
- 100 d/ăn
- 30 d điều
- 20 rượu trắng

Phi thơm tất cả NL → cho máy xay cùng gvị (K' 1,5 kg tôm) để nguội
~~Xào vừa~~ → XAY

GV:
- 8gr h nêm
- 15 mỳ chính
- 10 n/mắm
- 10 d hào
- 2 muối
- 10 sốt ướp đồ nướng

Xiên = que tre xiên từ đuôi lên trên đầu → cho vào sốt ướp

Ăn kèm muối ớt xanh và rau răm

DÉCOR:
- đĩa
- bày tôm
- chấm muối ớt xanh

HÀU NƯỚNG PHOMAI

Học * 5 quả trứng ⊕ 6 miếng phomai bò cười → đánh
(hoặc mozzarella)

* Cách Khác (50 Hành tây băm ⊕ phi thơm) + wipping cream (nấu,
nêm tiêu, muối, bmỳ thơ) → sốt sánh → muốn béo
cho lòng đỏ trứng gà → sốt đặc rưới lên hàu
bào chees → đút lò (Hàu đút lò) nhìn cháy mặt
là được (chảy pho mai là được)

Lấy sống dao gõ giữa con hàu, dùng mũi dao tách hàu
ra - bỏ mặt trên (bằng) giữ miếng sau rửa sạch
cả con hàu, cả vỏ cọ rửa kỹ...
Muốn tách đẹp → dùng dao chặt cuối con hào → tách

Ăn kèm muối tiêu chanh ⊕ rau răm
- Lò điện TB (180 - 200°C)
Muốn nhanh trần sơ nước sôi → cho trg ⊕ phomai lên nướng mayso trên
Kº trần → nướng lâu hơn
- Pho mai lát → cho lên → tan chảy phomai là xong

Hàu nướng mỡ hành (phi hành khô + hlá + lạc rắc lên)

* Muối tinh rang khô cho tiêu trắng + tiêu đen (tiêu = 30%)
muối

DÉCOR : Đĩa - rau răm
Hàu nướng
Chấm muối tiêu

7/12/2016



Thứ
Ngày
No.

HEO NƯỚNG XIÊN

20gr mỳ chính
16 h/nêm
16 d/hào
40 sốt ướp đồ nướng
80 sđặc
20 m/ong
60 xả bằm
50 h/tím bằm
40 d/ăn
30 d/điều

GV 1Kg thịt nạc vai
Thái lát mỏng 0,3F

TRỘN ĐỀU (ướp giữ 15p
cuộn tròn lại -> dùng xiên qua
cách 1F
1xiên (5miếng)
Nướng xong rắc mè
Ăn kèm bún, rau thơm, xàlách

* Nước Chấm chua ngọt:

35gr n/mắm
75gr đg
2gr bột ngọt
} nấu sôi để nguội
25gr cốt chanh
10gr tỏi bằm
10gr ớt bằm

0 5 10 15 20

VỊT NƯỚNG CHAO

Thứ
Ngày No.

60 gr h tím bằm
30 tỏi bằm
50 xả bằm
20 thân ngò (mùi ta)
80 Chao trắng (lấy cái k lấy nước)
150 d/ăn
20 d/điều
40 đ sừng

6 gr h nêm
25 mỳ chính
10 m/ong
8 d/hào
8 sốt ướp đồ nướng
6 n/mắm
20 rượu gừng

GV. Sốt cho 3,4 con vịt ≃ 6 Kg, 5 Kg

Cách làm: phi thơm h, tỏi, xả ớt → mùi + d/ăn, d/điều để nguội → cho gvị → XAY STỐ = SỐT CHAO

Vịt lọc xương (bỏ đầu (lọc thân) lộn lại – lọc xương đùi, xương cánh – khứa đùi, FCA
Sát rượu gừng → rửa sạch để ráo
Sốt ướp 15p → nướng thịt trước, da sau
Ăn kèm – cá lim, ngô nướng
– rau sống, xà lách
– Kh/môn chiên
Nước chấm chao ① chao 130 } đánh đều
đg 65 }
– Bổ sung sa tế
② Chao x 25 gr   tgốt 25 gr
Sốt tg ngọt x 20   Đg 10 gr

Vừng đã rang 20gr
Saté 15gr
Sturồi k đg 25gr
) TẤT CẢ XAY

Thứ
Ngày
No.

DECOR

MThè 24p



9-12-2016 NƯỚNG 4 - K8

Đĩa 3

GÀ NƯỚNG NIÊU

8gr đg
10 mỳ chính
10 rêm
15 nmam
25 dhào
20 htím (băm
6 tiêu so (đập)
5 lá chanh (chỉ
6 dmè
20 dăn

1 con gà 1,3-1,5kg
100/200 Tỏi củ có thể chiên

Sơ chế → sạch để nguyên (k° mổ → lấy gối cuống họng → Xoa° hắc xì dầu để chiên lấy màu (
↘ để rán ↗
→ chuyển màu đẹp là được → để nguội
Chặt miếng vừa ăn → ướp gia vị (15p)

Nếu đất nung tốt hơn → Lót xả đập dập nguyên cây → lót xuống đáy niêu + lót lá chanh → cho 3M dầu ăn lót đáy

KOKUYO



Thứ
Ngày
No.

Đậy nắp lại cho lên bếp đốt 20p → lửa bếp gia đình (lửa vừa)
- Ăn kèm với muối ớt xanh
- Ăn kèm rau

9/12/2016 – (KĐ) GÀ NƯỚNG BẢN ĐÔN

Thứ
Ngày No.

19g muối
12 h nêm
20 n mắm
15 mỳ chính
30 xả băm
30 h tím (băm)
20 tỏi băm
ớt cay ↓ 30 ớt hiểm xanh (đỏ)
5 lá la chanh
50 dầu
30 đ tiêu

TRỘN ĐỀU XAY NHUYỄN
(giã) ớt xanh thơm hơn ớt đỏ

1 con gà 1,3 – 1,5 kg

Gà mổ banh – Khứa gần
đùi (ngoang đùi) – khứa cạnh
thịt dày (gốc nạc) – ức gà (dày)
Khứa luôn
Ướp nguyên con gà → 15, 20 p

Ướp xong cho xiên
Nướng than hồng (40 – 45 p đến 1 tiếng)
Xiên gà từ dưới lên (đầu)

Ăn kèm muối ớt (cho muối ớt khô rang lên + tiêu)

KOKUYO



Thứ
Ngày No.

1/12/2016 (KE) VỊT NƯỚNG GIẢ CẦY (giềng mẻ

1 con vịt

40gr giềng (băm)
50 sả (—)
10 nghệ tươi (băm)
40 hành (—)
15 mỳ chính
5 h nêm
25 mắm tôm
100 đ/an
(tùy chua) 80/100 cơm mẻ (xay nhuyễn) → lọc qua dây → bỏ xác

Sốt có thể nấu giả cầy
Rút xương ướp 15-20'
cho thấm
XAY NHUYỄN

CHẤM MẮM TÔM (ăn kèm vịt), đậu
hủ
50gr mắm tôm
22 đường
20 cốt chanh
(8) 10 rượu trắng
5 xả băm
1,2g ớt băm

Ăn kèm lá mơ, mùi tàu, hg bạc hà, hg chó (hg quế) ớt hiểm tỏi cu, xả cây

Xả cây cắt 15p, (tách lá già) - 5 tép xả

K8 12/12/2016

SET CƠM BẮC - BUỔI 19 - THỊT ĐÔNG

Thịt ăn cơm →
{ 200gr bì heo } Thái hạt hạt lựu (nấu nhanh - 30p được
{ 400 tai heo }
{ 200 nạc đùi heo   3 → 5gr tiêu sọ đ.đập

* Phi hành 20gr → cho thơm → cho thịt + bì + tai + tiêu 3/5gr → xào
+ 1,5l nước
(Làm giò heo - gà) {(15gr mỳ chính / 15 nêm / 25 n/mắm} Nấu sôi nhỏ lửa 25p thịt mềm
Lửa Nhỏ lửa → sôi nhỏ → trong nước (hớt bọt)
Cho mộc nhĩ (nấm hương) nấu 5p → là được → cho ra bát
Thái chỉ * Bày cà rốt (con lìm) + lá tàu thơm) múc vào

KỸ THUẬT HẤP CƠM (cách thủy) chín cơm

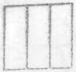
45p { 1Kg gạo TB ⇒ 900 gr nước, (Hấp từ lúc sôi 35p xới lên
(gạo nở) → ↑ nước (Hấp thêm 10p → ráo

12/12/2016 K8 - CÁ CHÉP KHO RIỀNG

Gia vị: 2gr muối / 4gr đg / 10 mì chính / 8 h.nêm / 25 n/mắm / 12 tg ớt / 1 tt tiêu xay } 600/700gr cá + 100gr ba chỉ (thịt thái = ngón tay)
Cho nước trà khô (1 lít)

T/hành cắt x 2 gừ

Đầu + Cho đg (1,5M) làm caramen + nước + bạch + riềng + ớt + hành lát - đập
gừ (cắt) Kho cá → Thấm cá (→ 200gr nước trà + nghệ lấy
màu → kho → lót mía → thổ → K° cháy cá (nhỏ lửa)
nước ngập cá → khô nước cá chín



Thứ
Ngày . . No.

THỊT LUỘC

800gr Cắt thịt theo khổ vừa phải 3F x 15F (ba chỉ, sườn)
Rửa sạch
GVị: 5gr muối } Nấu sôi ⊕ nước 1,5l
5gr đg
12 mì chính } cho thịt vào luộc 13p (vừa lửa) ↗ 15p
15 h.nêm } → vớt ra ngâm nước lạnh → thg
(ngâm k bị đen) để nguội → giòn

9/12/2016 RAU MUỐNG XÀO BÒ (K8)

Cho tỏi ⊕ d/ăn → cho bò - to lửa → nhanh tay

TO LỬA

Xào rau → cho tỏi + d/ăn → rau
đg, nêm, tiêu, mỳ chính → (

6gr mỳ chính
16 d/hào
16 tg ớt
1 đg (K có)
1 ít tiêu xay
20 d/ăn
15 tỏi băm
} 300gr th/bò (phi lê)

9/12/2016 – CANH CUA RAU ĐAY (K8)

5gr mắm tôm } 0,5kg cua – lọc 2l nước → đun to lửa
15 mỳ chính } K° vỡ (kđục
10 hném } Nước cua phải trong
8 muối }

Phi hành + dầu + cho gạch → lọc cho nước cua bỏ gạch thịt cua ngoài → nêm vừa ăn, cho rau (mùng tơi, rau đay thái rồi → mướp → mỏng lên) Cho mướp trước (lâu hơn) mướp chín cho rau → múc bát tô → cho thịt cua bày lên trên

14/12/2016 –

SET CƠM NAM – K8 THỊT KHO TRỨNG (TÀU

{ h gốc tg } gia – 1kg thịt (thái 3x3
{ 10 lẹp 10 } chuyển sử dụng (đùi – ba chỉ – ....
{ 3 g ơt. } Sử dụng nước dừa

15gr 1M mỳ chính } = đg (gấp 3 mỳ chính)
2/3M muối }
2/3M nêm } Cho nước mắm sau (cho sớm bị cứng thịt
45gr 3M đg }
tiêu xay }
5M dấm }

Ướp thịt trong 2, 3 tiếng (tốt nhất là gối nắng → mở cong (4 – 6 tiếng MN)

* Nấu sử dụng nước dừa ⇒ K° cần caramen
* Thịt kho 2 lửa (ngon)
2M đg } lắc nghiêng → vàng cánh gián ⇒ cho nước lã
1M dầu } lên bọt

Cho thịt vào đảo đều → cho nước ngập thịt → được săn thịt

* Thịt kho tàu cho nhiều nước (ăn cùng rau

KOKUYO

14/12/2016 - (K8) - KHO QUẸT (đg = mắm tỷ lệ 1 - 1)



Thử caramen nhạt màu 1,5 M đg ⊕ 1M dầu → lắc nghiêng chảo → cho hành → lắc chảo → ngửi mùi xoe
(h khô ⊕ tiêu ⊕ ớt 5 quả nguyên + hlá cắt nhỏ
2M đg - 2 M mắm ⊕ 80gr thịt, → đảo thơm →
cho nước → (0,5l ?) → đun sánh lại là được → cho tôm
Tôm khô (ngâm mềm) sau được cho vào 20gr → cho ra thố nhỏ bay
* Lưu ý độ mặn của mắm → nấu nếm → KTra
Nếm lại (°MB cho thêm mỳ chính) ⊕ cay?
MN → cho hơi ngọt

Cho tóp mỡ thái hạt lựu → rắc thêm vào ⊕ tiêu
rắc khoa (thái ngắn)

RAU LUỘC

① Bầu (để cả vỏ) thái ngang 2F ⌓ cả vỏ → giòn
Cà rốt 1,5F
Mướp đắng (bỏ ruột → cắt khúc
cải chíp, cắt gốc: bổ đôi → bỏ bớt lá (15F)
Đậu bắp (cắt gốc) để nguyên quả

Nước cho dầu → (tạo độ bóng)
① Bầu chín
② đậu bắp
③ - cải chíp
④ Cà rốt
⑤ Mướp đắng
} Qua nước lạnh xanh

⑥ Rau dền (nhặt lá K°)

14/12/2016 – (KÒ) CANH CHUA CÁ (tôm)

Dọc mùng tước (thái 1 F chéo → cho muối
Cho dầu + 3 củ h tím (thái) → phi thơm → cho
dứa (thái miếng
cà chua (múi cau } xào kỹ cà chua lên màu đẹp
ớt quả 2 quả

1M mỳ chính
1,5 M b nêm
1/2 muối
6M đg

Cho 1,5 l nước → nêm gvị
→ cá (trần hết tanh) → cho vào
(cá K rán) → đun sôi, p cá chín (vớt
cho n/mắm 4 thìa M → cho rau (?

(Khô) Me 80 gr cho 1,5 l nước
→ me 80g khô về lọc → ngâm nước

* Cho me vào lúc nước lạnh → sôi → hớt bọt

* Hoặc cho me túi rút vào → rổ nước lấy nước trong
để nấu

→ Cho – d.bắp (thái chéo (3F
– dọc mùng
– h lá (dài đốt ngón tay) + ngổ } VỚT RA BÁT
{để lại chút rau + ớt sừng (lát) cho sau
* giá nhặt sạch cho sau

Canh chua miền nam dùng hành lá, m K nát
rau ngổ

M Bắc (*) Thì là chỉ dùng cho món canh ng

dao

KOKUYO

15/12/2016 → PHI TỎI – TẬP CHIÊN TRỨNG, TRÁNG TRỨNG



BUỔI 7 _ CƠM RANG (1Kg gạo = 900g nước)

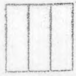
Cho 400gr cơm (200gr gạo)

Gia vị: Muối 3gr
Hạt nêm 5gr
Mì chính 5gr
Đường 7gr

Cân gia vị khô rắc lên cơm để nguội + dầu điều + tiêu + chút d/ăn → Đeo bao tay → xóc rời hạt cơm ra (K0 bóp)

TẬP XÓC CHẢO

17/12/2016 Buổi 8 (K9) KỸ NĂNG CẮT THÁI - RÚT XƯƠNG CÁC LOẠI THỊT



Rang lạc + muối tinh -> K đen lạc (vàng đều)
nhỏ lửa kỹ -> K cháy

Có nhựa -> axit (chanh, dấm, tắc)

Có nhớt -> dùng nước sôi 70°C (lươn, cá
Kd (1Kg = 4con = 250gr/1con -> 1 đĩa (xào, vừa)

Lọc phi lê cá (bỏ bụng)

Kỹ (nấu cháo cá (gửi có hàng xương nhỏ

Làm lươn cho qua muối -> chết nước sôi 70 độ -> tuốt sạch -> xong
Làm lươn (khứa ngang cổ (phía dưới) -> dùng kéo dọc thẳng xương -> rửa sạch máu tanh để ráo -> làm sạch -> để từ động (BQ được 1 tháng
Dùng chốt dao hoặc mũi -> khứa 2 bên xương con lươn
Dùng chốt dao chém ngang đầu

Có thể chặt đầu mõm lươn

* Trước khi xào thái nhỏ (băm) nhỏ vừa -

Lạc rang (bóc vỏ) cho ra khay dùng chai (lõ) cán K nát
Lạc rang để để thuận (K bị hôi)

Chặt 2/3 dao - cắt thái giữa dao

KOKUYO

250gr rút xg ra rồi → băm k kỹ – còng dần xg mềm băm lươn

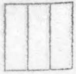
1,5 M xả
0,5 M hành băm
2, 3 trái ớt
1/3 M mỳ chính
2 gr hạt tiêu (1/4 M)
1/4 b nghệ
} TRỘN ĐỀU lươn băm

Xào: Làm lươn xúc, cho ít dầu tráng chảo → đổ ra cho lươn xào. (dùng thìa gỗ xào) xào = chảo chống dính → xả khô là được → KHÔ LÀ ĐẠT YÊU CẦU
Thích ăn xả nhiều cho nhiều → cho ít lạc vào → ra đĩa
Thích cho lá lốt hoặc rau răm (chỉ) } ăn kèm

ngò om lá) Ngò + mùi tàu (cắt 1F) bày xquanh món ăn trang trí và ăn kèm

(Hến, rắn ăn cùng bánh đa)

17/12/2016 (K9) CÁ DIÊU HỒNG TÀI MÙ TẠT



Thứ
Ngày

phi lê cá → lạng mỏng 6x4
Cho đá vào đĩa (đá bào) bọc màng tp → xếp cá lên đá (giữ lạnh) thái chỉ mùi tàu rắc lên → tỉa hoa ly → cho lá mùi tây DÉCOR
cho vài lá tía tô
củ cải trắng (thái chỉ) DÉCOR
lá tía tô

lấy 1ly đá cắm 1l lá cắt 20F

Da cá (muối, tiêu, mì chính, nêm, trứng 1 quả + chút bột chiên giòn → chiên ngập dầu → chấm tg ớt

Chiên cá cho vào → lắc chảo →
Khi giòn → mới được trở

KOKUYO

19/12/2016 BUỔI 22 Các món Quay chảo (tập kỹ năng)



Giò Heo muối chiên giòn

(Con đ/móng) Chân giò lọc (dần sờ (phía trong cho mềm → dần vào chỗ thịt nạc

Ướp gia vị cho giò heo (lọc còn 1,2kg thịt phi lê)
10gr Mỳ chính
10gr đg
40gr mắm
1ít ngũ vị hương
7gr h nêm
50gr tỏi chủ đ/dập (
(5gr) 50gr tiêu sọ hạt (đ dập)
gốc mùi (băm nhỏ)
4 gr muối

2M d/ăn (30gr) cho tỏi phi thơm → cho tiêu và gốc rau mùi → đảo đều → cho gia vị hòa tan đều cho vào → cho ra ướp giò heo (lộn ra ngoài, lấn có thịt để ướp → K30' đến 2tiếng (là ngon)

* Có thể ướp mắm hoặc xì dầu hoặc d/hào → có nhiều cách ướp

N/Chấm giò heo muối
6M xì dầu 3gr h nêm
1ít tiêu xay
3M tương ngọt
6M n/lọc
3M d/hào
3M đg (ngọt 2M)
1M dấm tiêu (hoặc dấm trắng) K thích bỏ)

PHA ĐỀU h

Cho chảo 30gr phi hành + dầu ít lên cho thơm → cho h mắm đã pha → nấu sôi lên là được → cho ra bát.



Ăn Kèm - Dưa chua (muối vừa) lấy cuống thái 1F ⊕ ớt bằm ⊕ tỏi (bằm) ⊕ rau răm thái nhỏ cho vào → cho ít đg (1M) TRỘN ĐỀU (VỊ CHUA NGỌT)

- Dưa chua quá → rửa sạch → (khi đó nhạt) → cho chút mắm

* Giò heo ướp đủ thời gian lôi ra ngoài → bọc giấy bạc hoặc bao phin (75 → 90p*) chín là được

Hấp - Luộc

Bọc 3 lần màng bọc { 2 lần ở phía trên (chừa đ móng)
lần 3 bọc cả cái }

Luộc xong để nguội → chiên giòn →

* Món này ngon → làm trước 1 ngày (ngon hơn)
→ luộc xong → bỏ nilong quấn → rửa sạch
→ bỏ tủ đông (đá)
→ Món này bọc màng bọc để tủ mát được 1 tuần

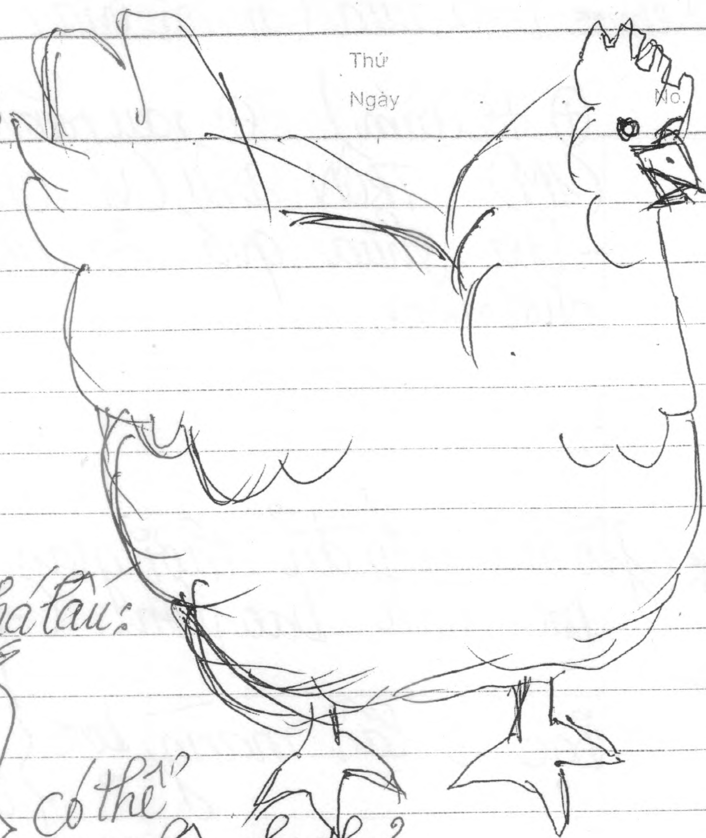
Người Thái 0,4 F bày đĩa tròn
DÉCOR HOA
Chấm đi làm (chấm được cả vịt quay)

KOKUYO

19/12/2016

GÀ QUAY BÁNH BAO

hoặc ăn xôi chiên



Lựa gà ta, da trắng.

Làm sạch, mổ moi
(k° rách điều)

Sử dụng nồi nước phá lấu:
4l nước + muối
3 trái thảo quả
5 nụ đinh hương
10 hồi
10 Quế cây
} có thể rang lên cho thơm
3 củ tỏi
5gr tiêu sọ đập
100 hành củ
50 gừng (nguyên củ đập → có thể ng gừng lên thơm
4,5 trái ớt hiểm (đập

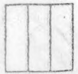
GVị ~~Cho muối~~ (vị hơi mặn)
5M muối
1M,5 mỳ chính
2M nêm
* 4l nước, cho 20gr m.nha
20gr hắc xì dầu KICAP (tạo màu
Nấu sôi 15p → ra ~~mùi~~ thơm

} Cho gà vào chín 70% có thời gian phơi nắng → khô, da giòn lâu hơn!

* Quay chảo → qua phá lấu (bồ câu, gà)
Quay lu k° cần qua nước phá lấu.

* Gà quay chấm muối tiêu chanh cho rau răm lót dưới

Cho gà gh 20 →



Thứ

Gà để ráo → Khô da → Khứa 2 đùi cho chảy nước ra

(SL) nhiều → (Khứa cánh → rơi ra / cổ rơi ra } Nhanh hơn

* (SL) ít để nguyên con

* Ủ gà → sôi, nước tắt bỏ gà vào ủ (30-40p)
Ngâm → thấm gia vị vào con gà

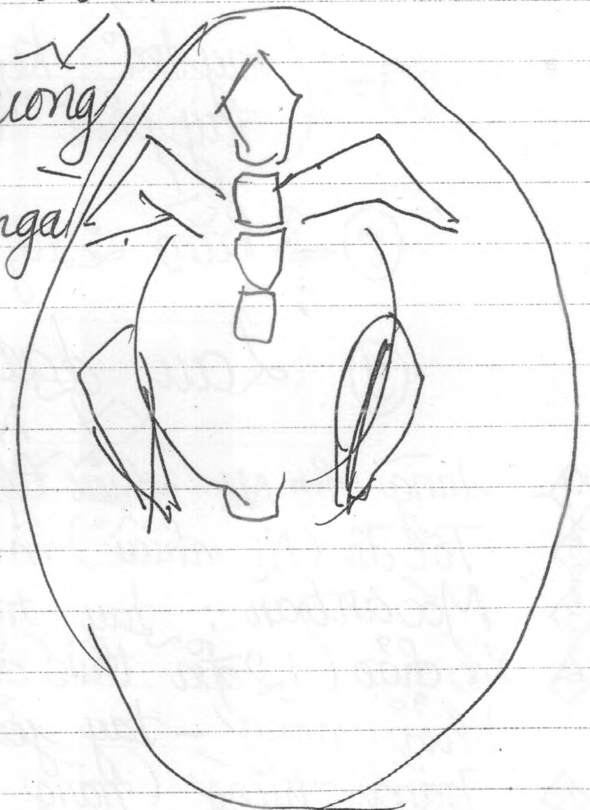
* Chiên bbao trở đều tay

Chiên gà 2 lửa (giòn) - chiên lửa nhỏ (thôi)
Phơi nắng 5,6 tiếng → da giòn

Chặt gà, lót rau răm vào đĩa

① Chặt cổ, cánh xếp
② Tách 2 đùi bẻ ngang (úp xương)
Chặt lườn (giữa - ngang con gà)
③ Còn lại dọc đôi xương
chặt đặt vào 2 bên
④ Chặt lườn úp lên trên
⑤ 2 đùi (2 bên)

DECOR HOA + rau mùi



20/12/2016 – (K9)

KTRA KỸ NĂNG CẮT THÁI (thái 5,6 lát) dài 5cm

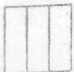
① – Thái chỉ (nhỏ) 0,1
② – sợi chân hương (nộm, xào) (0,3F)
③ – Thái hạt lựu (0,5F

④ Lạng 1/3 NLiệu (lạng trái)
⑤ Dùng mũi → dao → lạng phải
⑥ Tốc độ
⑦ Dập nát (có 2 thao tác) ← đập = dao băm – gạt NL ra; băm = 2 dao
(tay trái kẹp 2 đầu dao
tay phải cầm chuôi 2 dao)
⑧ Băm 2 tay (ngón cái để trên sống dao)
⑨ Lau dao → dọn sạch

KỸ NĂNG

1 – dùng cho NL nhiều tay phải cầm xẻng – trái cầm muôi dao
2 Tốc độ (NL nhiều) muôi đặt giữa chảo – ngoáy ngược kim đg hồ
3 Móc an toàn: tay trái cầm chảo – tay phải cầm muôi đổ NL ra
4 Xóc chảo (1,2 đĩa thức ăn) 1,2,3,4,5 – Hạ chảo – buông tay trái
khởi nóng – tay phải đảo số 8 – Z hoặc đẩy từ dưới lên, gạt 2 bên
5 Tráng trứng (tráng dài) → đổ ra → cho trứng láng mỏng, giữ chảo
quấn trứng → dùng muôi đổ trứng ra thớt (đĩa)
6 Chiên trứng (thịt băm, nấm rơm). chiên nhỏ lửa → xong to lửa hơn
7 Ra món – NL bên trái – tay muôi bên phải – hốt thức ăn ra đĩa →

BUỔI 9 - KỸ NĂNG CẮT THÁI



Thứ
Ngày . . No.

SỐT XÀO { 0,5kg mực chính
350 gr tương ớt . 350 xì dầu .
DÙNG 20kg 60 muối
(820gr) 1 chai dầu hào.
RAU 200 đường

QT xào rau (luộc trước
Q Lửa lớn rau mới xanh

Phi tỏi thơm + dầu → cho ½ muối nước →
cho rau (xóc chảo) → chút nước khi xào
rau chín → nêm sốt đã làm — nêm cho vừa →
Sanh (cho chút bnăng) → muốn bóng → d/ăn
ít → đổ rổ → ráo
muốn có sốt → bát

21/12/2016 - BUỔI 23 - CÁC MÓN XÀO

Thứ
Ngày No.

Trần, nước, muối ↓ xả lạnh

Trần cải (hoa lơ xanh + trắng) + chút muối → nước lạnh
Nấm rơm (chẻ tư)
Ngô non (nhỏ để nguyên k chẻ
Đậu HL (nguyên quả
Cà rốt (0,2F
Cải chíp (chẻ đôi)
Cải thảo (cuống cắt chéo) (2F.
nấm hương (trần → xả lạnh
Chả cá viên
Tôm trần nguyên con (xả lạnh - bóc vỏ chừa đuôi)

Lòng gà sơ chế sạch (bóp muối)
Mực (sơ chế) xử lý = rượu gừng → trần sơ.

Khứa bông mề → trần sơ.
Gan cắt dày 1F,5

* CT SỐT XÀO : (ngon) = XÀO TÔM CẮT CHÁY TỎI

200gr dầu hào
25gr đg
40 mỳ chính
70 tương ớt
80 xì dầu
20 h/nêm
2gr tiêu xay

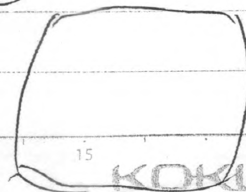


MỲ XÀO HẢI SẢN (Món lài hoa)

- Cần tây lá + Hlá (5F) để riêng cho sau
- Htím (thái lát)
- Cần tây cuống + cà rốt + cải chíp + đậu HL, ngô
Hlơ xanh trắng, cải thảo (cuống) Htím thái lát
~~Nấm~~, Nấm đã xử lý
- NL chính: Tôm, mực, chả cá viên
Xào: htím lát + d/ăn ⊕ hsản ⊕ nước ⊕ rau củ + d/mì tiêu → chín đều ⊕ bnăng + nêm (sốt thêm) + hlá + lá cần tây (xóc chảo) đổ lên gói mỳ chiên nguyên gói (để ráo mỡ) → rắc tiêu, mùi

21/12/2016 MỰC XÀO SATÊ (xào k° cho bnăng)

- Satế
- Htím (thái lát)
- Xả thái lát chéo mỏng
- Hhoa (5F)
- lá húng chó (sau cùng)
2 quả ớt sừng (lát) chéo △
NL chính: Mực trần (thái 2F ngang = Khoanh tròn
Xào cho htím + xả + dầu → phi thơm → ½ muỗng nước → xóc chảo → nêm gia (satế + sốt) ⊕ mực → cho rau củ (hg chó cho sau) xóc chảo + nước
→ lá → d/ăn → ĐĨA
rắc tiêu
mùi



KOKUYO

21/12/2016

MƯỚP XÀO LÒNG GÀ

~~mè~~ khửa lòng

Lược cho rượu gừng

- Lòng gà (trần) dây lòng thắt nút
- Hà (khúc
- Cà rốt
- nấm mèo
- Hành (mũi cau
- Tỏi bằm
- Hủ tím nguyên củ chiên vàng
- Lá hụng chó
- Hẹ ~~bằm~~ (thái lát)

Mướp cắt móng heo (giòn) xào tạo thơm chút rượu gừng

Cho d/ăn + h.lát, tỏi bằm (cho lòng gà vào) thơm (→ xịt nước) lấp xấp → tiêu, d/mè
→ sốt xào

NÊM VỪA ĂN → gói đã vừa cho mướp vào. (xào mướp rau xanh lửa lớn)
→ cho thêm rau củ có sẵn vào →
xóc chảo → nêm → (xịt bột năng pha loãng) tạo độ sánh → tiêu, d/mè

Ra đĩa vuông → rau mùi bày
Tăng độ bóng → chút dầu ăn

23/12/2016 / LÀ K° ĐÁNH VẢY

CÁ CHIÊN XÙ (tại tường miền Nam dùng)

chiên xù là k° đánh vảy làm sạch → chiên cả vảy
MB: cá diêu hồng chiên xù (bấm xương sống để chiên quay)
Chiên xù d/nóng cho cá vào cầm đuôi hoặc đầu nhúng vào.

DECOR cá đứng khứa 2 cạnh lườn phía dưới
→ khi chiên thả banh ra (ngập đầu con cá)
Mắm nêm Thuận Phát (hơi mặn)

Thái chiên xù 5,6F – bán 2,5F (hồi chèo)
KS: dùng cá vược (cá chẽm) cá bống mú
MT: Mắm nêm Bà Duệ – Đà Nẵng
(1lọ 250gr) Pha mắm nêm lọ 250 (Pha sẵn) vẫn pha lại → dùng gạy lọc → vắt → 200gr (nêm) } nấu sôi để nguội → pha
150 gr nước } 300 gr dứa bằm, ớt bằm (hiểm)
⊕ chanh (hoặc quất) 3M ⊕ đg 8M (nêm) mặn, ngọt hài hoà là được ⊕ 6 tép tỏi (bằm) (9M muỗng đg) → NÊM

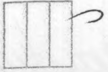
Lăn bột
C2 { 200gr b chiên giòn } nhúng cá → lăn xù (K° bóp)
200 nước } béo thêm sữa, bia (để lạnh)

C1 { Ướp gvị cá →
Khô (bmỳ) ướt (trứng) khô (xù)

Nướng chui: Cá quả bỏ mật → xiên mía, que tre
nước → bỏ vảy cho mỡ thanh
* Cách chiên: dầu nóng cho vào → chiên ngập dầu
– Cá k° ướp, ăn cùng { mắm nêm
chuối hột MN chát
chuối xanh (bào vỏ sơ) ngâm chanh, dầm k° chát

cá đứng → mỡ banh ra
cá nằm →
đĩa 15F
Bún ăn kèm (điệp hồ) khế, ... dưa leo

Có loại Mắm cá cơm (xay nguyên con) K° cần đun



Thứ
Ngày . . No.

Để tủ mát:
- Thái chuối 5F mỏng 0,3 (ngâm nước có dấm, chanh)
- Khế 0,3 (ngang) hình sao
- Dứa (bỏ ngoài băm vào mắm nêm) giữa thái mỏng
- Dưa leo bỏ ruột thái 0,3F
- Cà rốt (sợi 5F - 0,3x0,3
- Rau bạc hà, lá tía tô (để giữa

* Pha mắm có vị chua nhẹ - mặn, ngọt thanh.

CT:
- 130 nước
- 200 mắm nêm
- 2,5M đg
- 200 thơm

MẮM NÊM NGON

23/12/2016 CÁNH GÀ CHIÊN NƯỚC MẮM



Thứ
Ngày

phần 2 cánh (200-gr) 4 người ăn với 3 gr nêm mỳ chính
1Kg (7 - 8 cánh)

Cánh chặt bỏ chỗ nhọn (chặt vừa 1 cánh = 4 m)
Có thời gian luộc 70% nước có nêm, mỳ chính

Cách 2 → Trần xong → chiên giòn → kết hợp

sánh nhẹ
Cách làm: phi tỏi thơm → cho h² gừ (nấu sôi lên) để sánh vừa phải → cho h/ớt vào → đảo → cho cánh gà vào ráo sốt → cho ra

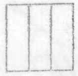
DECOR: ăn kèm xà lách, cà chua -
Chấm muối tiêu chanh

Theo kiểu cách âu → DECOR = sốt
Cánh gà (lọc bỏ gân xg nhỏ → để xương giữa) → đẩy thịt xuống → lộn thịt ra như đùi gà (thì 2, chiếc cánh)
NL Phụ: H tây (thái sợi)
H lá (5F)
Ớt sừng (lát chéo -
Tỏi băm 50 gr (tỏi phi sẵn cũng được)

8 Đg
3 mỳ chính
1 nêm
8 mắm
8 tg ớt
1 ít tiêu xay
100 nước

gia vị cho 2 cánh
cho 200 - 250 gr (2 cánh gà)

KOKUYO



Thứ
Ngày
No.

23/12/2016 SƯỜN SỐT CHANH DÂY (có thể sốt me, cam, dâu

Ⓒ1 Sử dụng sườn thăn (chặt vừa ăn 4F – 1 miếng)

(+) Ⓒ2 Sườn cấp đông (mềm)

Cắt trang trí (10F) khứa bớt thịt → lấy chỗ cầm tay (3F

Làm sốt: Cần làm sốt chanh dây (để ít hạt để décor)

250gr nước cốt chanh dây } Độ chua ngọt vừa phải
140 đường } → cho ít bột sư tử (tạo màu
1 ít muối (dịu chua) } hương thơm
→ cho chảo nấu sốt lên → sánh –

2gr b nêm }
1 mỳ chính }
1 tiêu xay }
1 trứng CN }

} 250gr sườn → TRỘN ĐỀU
ướp cho thấm → bỏ áo b/chiên giòn (hơi sệt) → quay lò vi sóng (chín sẵn)
hoặc hấp → mang chiên.

0 5 10 15 20

KOKUYO

24/12/2016 BUỔI 10 – KỸ NĂNG SỬ DỤNG LỬA

BỘT / ƯỚT { 200gr bộtchgiòn / 200 nước } TỶ LỆ 1 – 1 ⊕ 1 quả trứng ⊕ muối ⊕ 1 ít bột sư tử → cho tơi mát

Nếu k° dùng trứng (250gr nước

Xay sơ chế (ngâm nước) thái 1x1 x 6F

Trần có bngtkc → cho luộc 3,4p (chìm vừa

Bếp gđình (7,8p) xả nước lạnh

Dùng bột của TÀI KÝ (k° mặn)

2 BGạo
1 BMỳ } PHA RA CHIÊN GIÒN
0,5 BNg nhiều (có men chochút bia)

Rồi vừa 2 BMỳ
1 BGạo
1/2 Bng

BỘT KHÔ: Bchiên giòn k° (giòn mau mềm)
(mau hút dầu) Bng giòn cứng.

TRỘN Pha 1 – 1 – 1 + 1 ít sư tử, (chiên mực, sườn
BNăng – CGiòn – BMỳ + muối, mchính, tôm cá chua
tiêu xay ngọt

HSản (thêm cải,

1 dạng chả kết hợp với 1 NL là bách hoa

24/12/2016 CÀ TÍM BÁCH HOA (cà tím thái Q3 kiểu mở vở)

1/2 M mỳ
1/2 M đg
1/2 M nêm
ít tiêu xay
ít d/mè
1 ít h tím (băm)
rau, Mùi ta (băm)

Nạc vai xay
Thịt pha với giò sống (tỷ lệ 1-1)
Quết deo → đập

Mỡ (cắt hạt lựu) ngâm đg 2, 3 tiếng → giòn

* Cà tím cắt lát chéo (mở vở) ngâm cả cho ít muối để ráo → cho nhân đã trộn kẹp giữa →

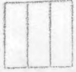
Chiên: Bật bếp mở lửa lớn → sôi thả NL → NL nổi lên là dầu được (nếu NL thả nổi liền) là dầu quá nóng (Cho Khoai vào chảo) Kê xẻng giữa (K° cháy)

* Chiên Khoai 2 lần → lần 1 → nổi lên → Ra
Khi Khoai được tay phải vớt Khoai tay trái tắt bếp (10h25 → nhỏ lửa → 11h kém 5p ≃ 30p → Khoai nổi gần ra to lửa
Chiên lần 2: lửa vừa → cho ra to lửa → ráo dầu.

* ~~Để tủ đg được 1 tuần~~
* Chiên lần 2 cũng nhỏ lửa → gần ra cho lửa lớn bung dầu ra

Chiên cá, Đậu hủ, K° để lên vớt → tay lắc chảo

24/12/2016 BÁNH KHOAI SỌ LÊ PHỔ (NL đã chín lửa vừa)



400gr thịt (băm) (Chiên xù 1 lần)
0,5M mỳ chính
2/3 M đg
1/3 bnêm
ít tiêu xay
hành tây (thái nhỏ) } phi thơm
hành tím (băm }
N hương (băm) hạt lựu nhỏ

* Khoai (rửa vỏ sạch) cạo trắng → thái mỏng hấp 15' → nghiền bột → làm VỎ BÁNH

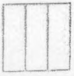
Phi hành tím + hành tây (thơm) cho mai quế lộ + n/hg + 2g bnêm + 2g mỳ chính + 1g muối 2g đg → xào → cho nhỏ lửa → cho thịt băm đã ướp (nếu ngon thêm tôm đập dập, thái hạt lựu vào) → xào chín → cho rổ ráo nước
Muốn đỏ đẹp cắt cà rốt hạt lựu nhỏ → đỏ đẹp → chút g/mè (thơm)

Mang rắc bKhô → lên bàn trộn bột vỏ bánh + chút muối + chút bmỳ → ráo tay là được
(25gr/1chiếc → bánh hình quả trám
(Cho nhân

Có 2 cách * ① Nhúng khô : Khô - ướt - khô
Bmỳ - trứng - Bxù
Dùng tay để làm
Nếu k° có trứng Bchiên giòn + nước)

* ② Nhúng bướt đã pha rồi

Bơm chiên là táo chiên



* Cách pha bột bánh chuối

7kg gạo
~~5kg~~ b giòn (gr) 500gr } Cho b nghệ (lấy màu)
1,2 đg
300gr b mì
~~...~~

* Các món chiên xù (k° cần dầu quá nóng) Chiên Hàn
KT ra cho bột → lơ lửng → được
nổi lên luôn là quá nóng (tắt lửa 10,15')
Bỏ NL dầu phải có độ sôi.
K được tắt lửa lúc chiên (dầu quá nóng tắt 5p bật lên lại)
Món chiên cốm, chiên bột xù k° được đảo nhiều rồi bột tan
Màu vàng gần đạt → cho lửa lớn lên (cho vào vớt sẵn
→ được → cho ra luôn.

Chiên lượt 1 xong phải lọc dầu lại (sạch, k° bám NL bẩn NL ≠)
Chiên lần 2:

* Chiên táo – nhưng ướt → chiên hơi vàng → cho ra (lần 1
chiên lần 2 (táo chín) thơm

* Chiên khoai lang lăn qua bột khô → CHIÊN

NL sống { Chiên bách hoa * C2 lăn b/nước → chiên
chiên nhỏ lửa. { * C1 : lăn bột khô k° → chiên

25/12/2016 CÁC MÓN CƠM CHIÊN (K8)

Chiên xả (đ đập) → xé nhỏ → rắc chút muối + mỳ chính → chút b chiên giòn → khô (vẩy chút nước → bám bột đủ cho chiên → rắc mỏng → tãi rộng → dùng chao ly ~~lộ~~ đảo 1,2 lần rang đều là được → ~~bột~~ lên chao ly (~~đay~~ trái) tay phải cầm muôi gõ bột nhỏ → rao

Hấp – 1kg gạo hấp + 800gr (1l) = 2kg cơm

CT ƯỚP CƠM (gạo nở tơi, xốp)

- Ướp 2kg cơm
- 1,5M Mỳ chính (xay nhỏ)
- 1,5 – nêm (xay)
- 0,5 – muối
- 1,5 – đg
- 1 ít tiêu xay (trắng)
- 5 d/ăn
- (1,5) ~~2~~ 1 đđiều (2M đậm màu

} TRỘN ĐỀU LÊN
Nếu k° dùng đđiều thì cho 5 lòng đỏ → tạo màu xoe rồi từng hạt cơm

* Tráng chảo bỏ đổ dầu ra : cho trứng láng mỏng
Nâng cao chảo → tự quấn lại

* Chiên trứng : phi hành + cho ít dứa chua + ngao → đổ trứng
thiếu dầu → dùng muôi (tác dầu xung quanh) k° cho nhiều dầu (nhỏ lửa) tay trái lắc → không dính đáy chảo

25/12/2016 – CƠM CHIÊN GÀ XÉ CÁ MẶN (Thg kº)

(K8)

Gà xé (luộc chín xé sợi → có thể chiên thơm — dùng đầu điều)

Tỏi phi

Dưa chua (thái nhỏ 0,5 ngang) lấy cuống

Tóp mỡ (hạt lựu) 1x1 (chưa rán 2x2)

Rau mùi tà

Gừng băm

Cá mặn (gỡ xương) chiên xong xay

Cho dầu tráng chảo → cho 1/3 Muối trứng ⊕ cơm (ướp)

tốc độ → xóc chảo → cơm nóng rồi → cho NL phụ

TẤT CẢ CƠM CHIÊN đều ăn cùng xì dầu

25/12/2016 – K8 TÔM CHIÊN HẢI SẢN (trộn 1lít cơm chiên giòn)

Thứ
Ngày
No.

ngao
Tôm } luộc → nướng → gừng
mực }
Hôm phụ
Đậu quả } trần thái hạt lựu 0,5x0,5
Cà rốt }
Hlá
Có thể cho tỏi phi

BÀY TÔM vào bát ô tô (lòng bát) → bày đt sợi rau mùi → Cho cơm nén lại → úp đĩa →

DÉCOR: - Hoa cà rốt (2 bông)
- bày xả chiên
- lá chanh chiên

25/12/2016 (K8) CƠM CHIÊN TÔM THÁI



Tôm chiên (bỏ đuôi) để dầu

Xả đdập (xé nhỏ) ướp muối + mỳ chính + bgiòn → chiên

Xả k chiên, đdập xé nhỏ } để riêng
Lá chanh thái chỉ

Lá chanh chiên vài lá

H khô phi

Ớt sừng (sợi) ngâm -

- Cho dầu + trứng → đảo → cho cơm → đảo → nóng
- cho lá chanh + xả tươi vào + xì dầu tương ớt
- cho tôm + ớt sừng (chỉ)

BÒ ~~SỐT VANG~~ KHO (Kho kiểu miền Nam)

1 M mỳ chính
1 M nêm
1 M đg
0,5 M muối
4 tép xả
Ca ri 1 ít
d/ điều
t g ớt
t g cà

} Ướp → xào săn
cho ngập nước
đun → A suất 30p -
→ cho nước dừa → nêm
cho chút bột khuấn / bnang (sang đỏ)



27/12/2016 (K8) CƠM CHIÊN GIÒN (có thể dùng cơm cháy)

- lấy cơm ướp + trộn b/năng (dùng zây giữ bớt bột
Dầu nóng → cho vào chiên → vàng đều → ráo mỡ

27/12/2017 — 2 KỸ NĂNG

BUỔI 11: (K9) - CHẾ BIẾN CÁC MÓN GỎI

GVị nước sốt gỏi

45gr muối
450gr đg
10 mì chính 0 dùng
75 mắm
50 tương ớt
300 nước cốt chanh
100 ớt sừng (bỏ hạt luộc chín)

TRỘN LẪN XAY NHUYỄN
Tất cả các loại chung nhau 1 CT,
BQ tủ mát (để lâu k° cho ớt → để 1,2 tuần.

NGÂM GIẤM ĐƯỜNG

0,5l dấm
1l nước
~~20~~ 20M x 14gr ≈ 280gr
0,5M muối

NƯỚC MẮM CHUA NGỌT

150 nước lọc
130 đg
~~80 mắm~~
3 gr mì chính

Nấu sôi để nguội - nếu nấu cả mắm cho vào tắt lửa luôn (sẽ có mùi) → cho các gia vị còn lại vào.

20 nước cốt chanh
80 mắm
10 tỏi băm (băm riêng) nhuyễn
10 ớt băm (băm riêng (ớt sừng) ớt k hạt



nếu cho muối (dễ bị ủ)

Cà rốt cắt 0,3 (zích zắc) ngâm dấm đường

rửa ráo → cho ngâm dấm đường → ngâm → vắt khô

(Ngâm dấm đg) Su hào cắt 0,3 × 0,4 zích zac (rắc muối) → 5,7p rửa lại

Dưa chuột 0,4 × 0,4 —— (~~ít~~)

Xả sơ chế → thái chéo mỏng : (1,5F)
Thái nghiêng dao (rửa lại) hết nhựa

Tai heo : ngâm dấm đường.

lá chanh → thái chỉ.

— tay (vắt cho vào)

TRỘN 1. ① Su hào ⊕ cà rốt ⊕ nước gỏi → bóp mạnh tay → VẮT RÁO
Bỏ nước đầu

② Đậu jòng (lấy chay nghiền)
vừng
dấm
dầu tỏi
Nước gỏi Cít
h phi
tỏi phi

} Lần 2 k° bóp (ráo k° có nước –

Bắp chuối – hoa chuối k° phải ngâm giấm đg

KOKUYO

27/12/2016 NỘM HOA CHUỐI tôm thịt (K9)

Hoa chuối + H tây (thái ngâm nước) cà rốt + dưa chuột
Thịt bạch (con chỉ nhỏ) trộn sốt gỏi cho thấm } Riêng
Tôm luộc (khứa lưng
cho nước gỏi + tỏi phi + dầu tỏi → TRỘN NHẸ
TAY (h phi) lạc vừng
→ RA ĐĨA (TRỘN 1 lần k° vắt)
Gỏi phải ráo

27/12/2016 GỎI NỘM MỰC CHUA CAY (K9)

Xả
Ram
lá chanh
H tây
Cà rốt
Dưa leo
Húng chó (rối)
Mùi tàu
Đ phộng
Vừng h phi, tỏi phi
Nước gỏi
Đ mè

} TRỘN k° BÓP → để rổ cho ráo → bốc đĩa

LẨU 1 – CHÉP LẠI K7

Cá diêu hồng nấu chanh ớt (Chép K7) 1,5 l nước

7 gr muối
30 đg
15 mỳ chính
25 h nêm
30 n/mắm
12 b chanh (cân riêng)
(80-100 gr cơm mẻ)

LẨU CÁ MĂNG CHUA (Chép K7)

1,5 l nước

20 gr mỳ chính
20 h nêm,
10 muối
45 đg
15 n/mắm
20 sa tế
12 bột chanh (cân riêng)

- Mắm ớt ⊕ Bún

Cá làm sạch trang trí (lá ngổ + hoa cà tốt, ớt + hành lá

1	Hoa chuối	Rau rút (nhút)	2	Măng chua	Hành thái lát
	Dọc mùng	Lá ngổ		Lá ngổ	Khế chua
	Măng chua	Mùi tàu		Mùi tàu	Ớt, cà chua, hành lá

Nấu – Phi hành cho NL to → bé < cứng → đổ nước cho gia vị đã cân → lá ngổ, mùi tàu, để lại 1 ít cho sau → cho ít tỏi chiên (hoặc ít dầu tỏi

KOKUYO

LẨU HẢI SẢN CHUA CAY (Chép K7)

10 muối
15 h/nêm
15 mỳ chính
40 đg
12 n/mắm
15 cốt chanh
10 tương ớt
10 tương cà
25 mắm

Lót đĩa hoa chuối → Thịt bò thái + ngao → xung quanh đĩa
Hcủ – đập rửa
Riềng cắt miếng
Nấm rơm làm sạch (cắt miếng)
Xả cắt khúc (đ dập)
Ớt quả (đ dập)
Lá chanh (mắm ớt)
Lá mùi — Lá chanh thái chỉ
Rau muống – hoa chuối – bún

Cho NL (trừ nấm rơm) phi thơm → đổ nước → đun sôi → lọc nước → cho ra nồi lẩu ⊕ nấm rơm

GÀ TIỀM ỚT HIỂM (Chép K7)

Mỳ trứng ngâm qua nước 3p, trần qua nước sôi, trộn dầu tỏi
Quét xì dầu vào gà chiên vàng vừa phải
20 gr gừng thái lát mỏng
3 quế
3 tiêu sọ
vài quả ớt xanh
GVị: 1,5 M mỳ chính
1,5 M nêm
1 ít muối
1,5 M Đường
Hắc xì dầu tạo màu
Cho H khô vào hầm 15p

VỊT NẤU CHAO (Chép K7)

Vịt làm sạch thui qua lửa, chặt miếng vừa ăn, nếu mỡ quá thì trần qua nước sôi

Phi thơm hành, ớt, xả cho 7 cục chao vào dầm nhuyễn. Sau đó cho vịt vào đảo đều.

G Vị 1,2 M nêm
1 M mỳ chính
2/3 M đg

Khoai môn chia 2 phần (1 phần chiên ăn kèm
1 phần cho vào chảo đảo đều.

Thêm 1,6l nước

Thêm 1 thìa dầu, 1 M sa tế vào tiếp - hầm vịt mềm cho tía tô, k chiên vào

_ Ăn kèm bún, chấm chao

LÀM NƯỚC CHẤM CHAO

130 g chao } quấy đều → cho ra bát nhỏ, cho ít sa tế lên trên
30 _ đg }

BÒ HẦM SA TẾ (Chép K7)

Cắt miếng to vừa ăn _ trần qua nước sôi _ Nước 1,6l

1 Kg Bắp bò
5 củ hành tím
1 M mỳ chính
1/2 M muối
1/2 M đg
6 tép xả (đ đập

} Cho tất cả vào hầm 35p.

1 củ Cà rốt và 1 củ cải cắt miếng vừa ăn trần qua nước sôi

LẨU BAO TỬ HẦM TIÊU (Chép lại K7)

Sơ chế dạ dày - áp chảo qua nước mắm - cắt lát

Dạ dày hầm qua nước sôi (tỏi, tiêu, h/nêm, muối)

Luộc qua nước lạnh

Phi h tím

Cho ít tiêu xay

1,5 M h nêm

0,5 M muối

1,5 M đg

1,5 l nước

1 M n/mắm

Cho đầu hành vào nồi nước, thái bao tử vào

Chiều 27/12/2016

BUỔI 34 - LẨU 2 (K7) - LẨU CUA ĐỒNG (Thầy Bình) 0,5kg cua

27/12/2016

* Làm cua, đun → hớt thịt cua ra (để làm chả cua)

Làm chả cua: ~~giò sống~~ + giò sống thịt cua ướp + h tím, mì chính + h nêm, tiêu, h băm

nạc 150g vai

0,5M mỳ chính

1M nêm

1ít tiêu xay

1ít d/mè

1 quả trứng

TRỘN ĐỀU → hỗn hợp → + b mỳ 1M

Lót ni lông khay → đổ vào hấp

5 - 7p → là chín → lấy lòng đỏ (đ.điều)

quết lên tạo màu → hấp thêm 3p chín → OK

100gr Thịt băm + 50gr giò sống (giã) → gồm h tím, mì chính, tiêu, h nêm, → quấn lá lốt xiên que

chiên → sơ → ăn kèm lẩu

Nấu - Phi thơm h tím (lát) → cho cà chua vào (xào) (mùi cau) → cho gạch cua vào → xào thơm → cho 1,5l nước cua → 1M sa tế

1,5M mỳ chính 1,5M nêm

1/3M đg

0,5M muối

Cho dấm bỗng (hoặc cơm mẻ)

Cho h lá, húng chó, đậu rán (có thể lá tía tô, k giới, mùi tàu)

+

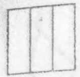
Bày :- Đĩa tròn giữa có thịt bò (bày giữa)
- Xung quanh có chả lá lốt bày lẫn chả cua (thái ◇)
Có thể ăn kèm hải sản : ốc, tôm, nghêu, sò, sườn sụn, mực
Chả cua nếu có thịt cua trộn hoặc tôm khô

Rau - mùng tơi, ~~hoa~~ chuối, rau muống chẻ, kinh giới, tía tô, mướp
Có thể Mắm mặn (+) thái ớt

Chiều 27/12/2016
LẨU GÀ (Thầy Bình) (K7)
Gà sơ chế sạch → chặt miếng (lát) → Trần qua
* phi thơm hành (+) gừng (sợi) → cho 1,5l nước → 1 nồi lẩu
1,5M mỳ chính
1,5 nêm
0,5 muối
0,5 đg
1 ít tiêu xay
ít dầu mè
kỷ tử
táo đỏ (ngâm sơ)
} xíu nước mắm
Nấu sôi - hớt bọt (nhỏ lửa lại)
~~hớt~~ sang bên hớt bọt → sôi → cho gà 5-7p là cho ra nồi lẩu

* Rau : Nấm hg, đông cô, ngô, kim châm, nấm hải sản. Cải cúc, cải thảo .... cải ngọt,

Ăn kèm mỳ trứng, mỳ gói (trần) trộn dầu tỏi
(+) Mắm mặn (+) ớt



Chiều 27/12/2016 (K7) LẨU CÁ DIÊU HỒNG NẤU RIÊU (Miền Bắc)

Phi thơm hành (lát) + gốc thì là → thơm cho cà chua (múi cau)
+ b nghệ → cho 1,5 l nước + khế 1 quả (lát)
Ném GV: 1,5 M mỳ chính 1,5 b nêm
0,5 Muối
1/3 M đg
ít dấm bỗng (cơm mẻ)
ít mắm tôm
xíu nước mắm
} NÊM → đun hớt bọt
Cho ít hành phi vào

Ăn kèm thì là, hành + cà chua (bày đĩa) tròn
Bún bày đĩa

Chiều T3 tuần sau - 3g30 → học nhúng

BUỔI CÁC MÓN XÀO K8

K tây cắt con chì 1x1 (zích zắc) trần muối
+ b nghệ → xả lạnh → chiên dầu tráng lần 1.
Kê xẻng đáy chảo (nhỏ lửa) gần xong to lửa
Khoảng 30p - xong

BÒ BEEFSTEAK

GV: cho 150 gr thịt bò
3 gr mỳ chính
8 d hào
10 dấm
8 tg ớt
6 tỏi băm
1 ít đg
1 ít tiêu xay
2 hắc xì dầu



Mua bò thăn chuột hoặc thăn, cắt ngang thớ (2F) dần = búa
=> 1F -> xong dùng mũi dao bấm nhẹ vào miếng thịt
-> chiên ⊕ gân chín cho ít bơ ⊕ h tây

NL PHỤ: 1/4 củ H tây (thái sợi 0,4F)
- Trang trí (xé 1/3 đuôi xoăn) ngắt miếng vừa ăn
- Bày K tây chiên
- Cà chua cắt lát trang trí (ăn kèm) 0,5F (3 lát bày lên xà lách xoăn = hoa
- Ăn kèm muối tiêu chanh
ĐĨA VUÔNG

Cho tỏi + dầu -> cho bò (lắc chảo xoay) cho chút rượu gừng
gần ra (bơ) + chút nước -> lắc, xoay tròn -> xóc chảo ⊕ h tây ->
ĐĨA vuông -> chắt dầu mỡ

(K8) BÒ NÉ (1 miếng bò 60, 70gr / 1 miếng
ướp bò cho cả tỏi bằm

150gr nước
70 tg đt
60 tg cà
20 m/ong
15 xì dầu đặc biệt
15 d/hào
12 mỳ chính
8 đg
6 h/nem
5 ketchup PEA (đấm)
2 muối
1 ít tiêu xay

SỐT cho K° 2kg bò

Đây sốt này giảm mặn (bỏ muối, bớt d/hào -> ⊕ tg đt, tg cà) để làm sốt ăn cho bmỳ của thịt bò lúc lắc cũng được = ĐUN LÊN

1 miếng bò 60, 70gr -> dần -> dùng đầu dao chém (K° dai -> chiên K° rút gân) -> cho gv/ị ướp ⊕ tỏi bằm
áp chảo chín -> cho bơ

Đầu BÒ - 1 quả trứng ốp - 1 ít xúc xích - xíu mại - pate - bmỳ
Ăn kèm xà lách - dầu dấm - xì dầu, tg đt, muối tiêu chanh

Cho dầu bơ lên bếp ga (làm nóng) → cho bò → cho 1 g tỏi

⊕ BÒ ⊕ xúc xích ⊕ ắc tiêu → cho rau mùi, ớt sợi → cho khay gỗ

Lấy chảo chống dính cho bò vào → đổ sốt (dùng chảo

âu _ xóc chảo) → bò chín

BÀY SUẤT – Kem bánh mỳ

– K tây

– 1 đĩa xà lách (dầu giấm)

– Bò chấm muối tiêu chanh

– Tg ớt, xì dầu

(K8) BÒ LÚC LẮC (ăn chơi) → khô → ăn b/mỳ → có sốt

150 gr bò (lọc bỏ gân) cắt 2,5F → đập luôn (1,5F)

Cắt □ 2,5 x 2,5 F

NL PHỤ: K Tây : 3x3 (3,4 miếng)

Ớt đỏ 3x3 (3,4 miếng)

– xanh 3x3 ——

– vàng 3 x 3 ——

3 gr mỳ chính

8 d hào → (Ăn bmỳ 3 gr d/hào → tăng (tg ớt ⊕ tg cà) x2

10 d/ăn

8 tg ớt

6 tỏi (băm)

1 ít đg

1 ít tiêu xay

2 hạc xì dầu

Nếu muốn có sốt ăn b mỳ → bớt d/hào cho tg ớt, tg cà → đun sôi để chấm b mỳ

* Phi tỏi thơm + cho bò ⊕ xíu sườn (gừng) + hắc xì dầu +

gân ra cho bò

XÀ LÁCH TRỘN DẦU DẤM

Xà lách thái 3F, 4 (ngang
Hành tím (thái lát mỏng)
Hành tây (thái mỏng 0,3F)

TỶ LỆ
2 dấm - 2 nước - 1 đg xíu muối (có vị chua ngọt)
1M dầu ăn + ít tiêu xay

- Mayonaise (tùy) - thích béo cho vào (có thể xay sốt
- Cà chua (thái lát) thái sợi dọc theo quả cà chua
- Cho ít tỏi phi vào cho thơm

Lưu ý: rưới lên (hoặc trộn) gần ăn rưới dầu dấm (dùng đĩa nhỏ)

THI - KHÔNG TRỘN - BÀY ĐĨA RAU - để sốt cạnh gần giờ → xối lên.

29-12-2016 BUỔI 12 - CÁC MÓN LĂN BỘT (K9)

TÔM CHIÊN GIÒN

Lựa tôm to
Hấp nướng - sống
Chiên tôm ngất (bóc vỏ để đuôi - xé nhẹ đuôi, bỏ đầu
Khứa bụng → ngang, nhẹ, để con tôm nhẹ → dài ra
Ướp mì chính, tiêu, d/mè, nêm (K° ướp cũng được)
(lăn giống khoai lệ phố)
Bmỳ khô - trứng - B Xù
Tôm ướp để lạnh → tốt hơn (cắt đuôi nhọn)

2

Thứ
Ngày . . No.

MỰC CHIÊN GIÒN (K9)

Sơ chế cắt khoanh 1,5F. → chiên xù (TIỆC CƯỚI)
Nêm gia vị: 2g mỳ chính
1/2 M mắm
1 ít tiêu xay
b/năng
1q trứng

200 gr Mực
TRỘN ĐỀU → cho bột
hơi sánh → CHIÊN GIÒN
(Sườn xào chua ngọt cũng thế.

2tg cà (+) 1tg ớt (Chấm)

CHIÊN XÙ = Ăn Tương ớt xí muội

Chiên giòn: cắt lát → khứa bông → Ăn kèm tg ớt.
Chiên giòn (chiên 2 lần) Xù 1 lần

(K9) Bách hoa: (là 1 loại chả) Thịt xay ⊕ giò

TỶ LỆ 2 - 2 - 1 200 thịt ⊕ 100 giò sống ⊕ 200 gr
Thịt/Tôm/giò tôm bóc rời

Lấy tôm bóc nõn rồi → ráo → gỡ chỉ đen → đập
1 ít đầu hành trắng 15 gr ⊕ 20 gr h/tím băm
Ướp 0,5 M mỳ chính
0,5 M nêm } Ướp thịt và tôm (K cho vào
1/3 M đg giò sống)
1 ít tiêu xay } Quết dẻo → để 15, 20p tủ mát
d/mè (Thịt dai hơn) 20, 30 gr/1 viên

Cho cải đầu + rau } → làm nem được
Nhg, mộc nhĩ
Miến, cà rốt

Cuốn bách hoa → trứng → trứng cút bách hoa (chiên)
→ càng cua = càng cua bách hoa (hấp, chiên)
→ tôm = tôm bách hoa
→ cuốn váng đậu = món (bmỳ, cơm cháy → bách hoa)

Cuốn xong cho hấp 5, 6p (cuốn kín 100%.
cuốn hở 1/3 quả trứng)
HẤP xong → cho qua bmỳ - trg - Bxù
Ăn kèm tg ớt
Hoặc 1 tg ớt ⊕ 1 mayonase

20 quả trứng → 500 gr (Thịt + giò + Tôm)

TÔM CHIÊN XÙ *
Tôm lột vỏ sạch → để 1 đốt ở đuôi → Khứa bụng → đè nhẹ xuống → con tôm dài ra
Ướp mì chính, nêm, d/me, tiêu bột → ướp cho tủ mát

2-1-2017 BUỔI 27 – CÁC MÓN HẤP

CÁ LÓC HẤP BẦU (K8)

1Kg = 1 con cá lóc
3 – 5gr tiêu sọ trắng đ đập (tiêu xanh tốt)

V

0,5M mỳ chính
0,5M đg
0,5M nêm
1 ít dầu mè
1 ít tiêu xay
3M dầu hào
3M mắm
3M rượu gừng (bột tan)
3M dấm
30gr hành tím băm
1 ít gừng thái chỉ

Ướp, đậm đà cho thấm cá – Cá sơ chế → khứa 3 đường sâu

Quấy đều → ướp cá 15/20p (30p)

Cá ướp xong hấp 7p → cho bầu vào hấp 6p nữa (13p)

Thổ → Có thể cắt phi lê cá → bày xương giữa → bày 1 miếng cá / 1 miếng bầu / 1 miếng cà tô / 1 miếng nấm đông cô

* Lựa trái bầu to 1 chút để vừa con cá

Cá lóc hấp chấm {mắm mặn (hộp)
{Kho quẹt
Chấm chao

Khoquẹt chấm cá lóc ✓ Hành tím băm ⊕ phi cùng dầu (thơm) ⊕ tiêu sọ đ đập ⊕ ớt hiểm (3 quả) ⊕ mắm 100gr (2 muỗng) ⊕ đường [illegible] (75 gr) ⊕ tiêu xay → Vị ngọt

Khg thích ăn ngọt (giảm đường) ⊕ nước

Chấm cá (K có thịt, tôm khô) cho có chút màu ⊕ tóp mỡ hắc xì dầu (đen đen)

DECOR: Quả bầu lớn để chứa được con cá nao một (cắt hình chiếc thuyền) cho cá nằm trong (2 má của bầu làm cánh buồm)
- 1 củ cà rốt làm lưới
= 1 ít h lá + ớt sợi bay
- đổ sốt lên
* Chấm kho quẹt hoặc mắm mặn -

2/1/2017 _ ỐC BƯƠU NHỒI THỊT HẤP XẢ (X8)

100 giò sống
200 nạc vai xay
1 Kg ốc
} ốc ngâm ớt (nước vo gạo) → sạch

Luộc chín ốc → lấy đầu ốc → chế giòn
Thịt ốc → chà muối + giấm → sạch
- Vỏ ốc luộc rượu để thơm

GVị ướp (thịt + ốc + giò)
0,5M mỳ chính
1/3 M đg
1/3 M hem
1 ít tiêu xay
d/mè ít
30 hành băm
20 M xả băm
tiêu hạt (đ dập)
cho ít gừng băm

} Bóp đều - quết dẻo
Nêm trước (xem - nhớ mặn → cho thêm thịt xay) → muối dai
→ cho thịt xay vào tủ mát →

Lấy xả → cho tần ~~30~~. (hoặc lá gừng)
Làm xong cho cây xả (miệng ốc)

Hấp 6 - 10p (lá chín

Ăn kèm lá tía tô (rau răm)
Chấm mắm gừng

CÔNG THỨC MẮM GỪNG

40gr Gừng thái mỏng (già) → vắt nhẹ bớt nước
45 - n/mắm
60 - nước lọc
35 - đg
15 - tg ớt
2 quả ớt hiểm (băm) (bỏ hạt tiêu chuẩn QTế - KS)

DÉCOR: = Đĩa tròn
- Hoa + lá tía tô (dăm) bày giữa
- Ốc hấp xong (cắt ngắn bớt cọng xả)
bày xung quanh
- Chấm mắm gừng

2/1/2017 – MỰC HẤP GỪNG : (K8)

Htây (sợi) 0,3F
Hlá 5,6(cm)
Cần tây cuống
lá cần tây (để riêng).
Ớt sừng (sợi)

Cho NL phụ lót đĩa inoc sâu lòng (đg bếp còn)

Mực sơ chế sạch (cắt ngang) khứa bông cũng được – bày đĩa (nguyên hình con mực, bày cả râu)

PHA SỐT HẤP

200 nước
2M d/hào
0,5 mg chinh
1/3 đg
1,5M nêm
1 ít tiêu xay
1 ít d/mè
hắc xì dầu ít
1 d/ăn
3M tỏi phi
3M rượu gừng
gừng (chỉ)
ớt sừng chỉ
hành tỏi (ngâm nước)

TRỘN ĐỀU, tr nêm (vừa mồm)
SỐT (này có thể dùng cho cá → hấp các thủy → đồ bếp còn.

Rắc bên trên cả mực

DECOR: – Bày đĩa inoc sâu lòng (bếp còn) dưới lót htây, cần tây cuống
– Bày mực đã cắt (vẫn nguyên hình con mực)
– Hoa tỉa (ớt, gừng sợi + cần tây lá)

Chép lại – LẨU ẾCH CHANH ỚT (Quỳnh BH) 7/3/19

Thứ
Ngày . . No.

Ếch 2con

8gr muối 35 nước chanh
15– bngọt 20–45gr ~~Đường~~
15– hnêm Ớt xanh quả nhỏ
12 n/mắm Hlá, Htím thái lát, Húng quế (sd thân)

Ăn kèm – Rau muống, hoa chuối, Bún – Chấm mắm mặn

Cách làm:
Sơ chế ếch:

Ếch cắt vừa ăn
– Phi hành, ớt quả xanh → ếch cắt vừa ăn → 1,5l nước → húng quế → gia vị nấu sôi, cho nước chanh → Hành lá → cho ra nồi lẩu

LẨU Măng Chua (Lẩu cá diêu hồng nấu măng chua)

15gr bngọt	35gr nước chanh	Cà chua bổ cau 3 quả
15– h/nêm	20gr sa tế	Măng chua, Hlá
35–45gr đg	8 mắm	Htím (thái lát)
4gr muối	Cá diêu hồng 1con	Dứa cắt vừa ăn, ngổ mùi tàu
		Xả đập (cắt khúc)
		Khế, Htây

* Rau ăn kèm: Cần, măng chua
Bún, mắm mặn

Cách làm: Phi hành, xả, khế, măng chua, cà chua → dứa → 1,5l nước → cho gia vị → nấu sôi → cho nước chanh → Hành lá, Htây, ngổ, ngò gai (mùi tàu) → cho ra nồi lẩu

Chép lại - LẨU HẢI SẢN (Chép của Quyển BH - Thầy Bình)

Tôm, nghêu, mực, bò
15gr Knêm
12 bngọt
45gr đg
12 mắm
4 muối
12 Bchanh
90 tương ớt
40 tương cà

GVị nồi 1,5l nước

Cà chua, lá chanh, ớt gốc, mùi, htây, giềng thái lát - Hành tím củ, xả sắt khúc

Ăn kèm sau: cải thảo, hoa chuối, bún, nấm mằn

* CL: Phi hành sả, lá chanh, ớt quả, gốc mùi giềng → 1,5l nước + 300gr nước → nấu sôi 15p → lọc lấy 1,5l nước → bỏ phần lá

* Phi hành → cà chua → cho gia vị → cho 1,5l nước đã lọc (cho bột chanh sau) → Hành tây, lá chanh thái chỉ → cho ra nồi lẩu

3/1/2017 (K9) CHẢ GIÒ HẢI SẢN (MN làm = trái cây - chuối, mít, sầu riêng, dâu, táo)

Cho chảo ① k.tây ② cà rốt (nhỏ - hạt lựu 0,3x0,3) phi thơm (có vị ngọt)
Làm nem gỏi xào
- Trái cây ≠ (K° xào) làm hải sản luộc thái hạt lựu nhỏ trộn lẫn
Cho nhân: mực, tôm, nấm rơm (cắt làm tư - trần) thái hạt lựu - k.tây, cần tây, lá ⊕ (h.khô (băm phi thơm) đ.hành hoa)
+ xào ⊕ muối tiêu

⇒ XÀO XONG → ĐỔ RỔ → RÁO
TRỘN SỐT MAYONASE → áo đều NL
trộn nhẹ tay

DẦU NÓNG → BỎ vài cái rau → giảm nhiệt
Dầu nguội → cho lửa nhỏ !!
— nóng → cho nem → bắt đầu mở lửa (tuỳ t° ???)
để canh dầu ăn
Cho nem → đảo nhẹ → K° chiên lâu → gắp ra → TO LỬA
→ Bung dầu ra ngoài → GIỮ DẦU

DECOR: Đĩa vuông - chút rau tía tô, xà lách + hành boa-rô sợi
- 4 cái nem cắt chéo = 8 m
- Chấm mayonase dưới → chấm tg ớt trên
- Chấm tg ớt → bơm majonase vẽ hoa

CHẢ GIÒ TRUYỀN THỐNG (K9)

Có thể cho cà rốt

Mộc nhĩ
Tôm 200 Đầu Hlá + Htiêu phí + Thơm
Thịt 100
Giò sống 50
Bún tàu
Húng chó (hoặc lá chanh) hoặc rau mùi ta
Củ đậu (chỉ) hoặc Kmôn (chỉ)
1 lòng đỏ trứng

NL phải ráo

KMôn có thể chiên ròn (50/50 chiên 50%)

0,5M mỳ chính
0,5M nêm
0,5M đg
1 lít tiêu xay

Cuốn 6F - cuốn chặt tay (chiên sợ bảo quản)

cuốn tròn → Chiên dầu nóng vừa phải
Úp mép xuống → chiên cho vào chao lý
Nhỏ lửa ban đầu → khi nào nổi lên là chín

Tay cầm chao lý (có nem) nâng lên (1 lúc - cho định hình cái nem → cho buông chao lý ra → nem tự do nổi (trong chảo

CHIÊN 2 lửa → hanh vàng → cho ra ráo mỡ (rổ)
→ gần ăn → chiên lần 2

Gần được cho hết vào chao lý → TO LỬA → GIỮ RÁO MỠ (NEM VÀNG ĐỀU → OK)

3/1/2017 PHỞ CUỐN (K9)

400gr Bò ướp
0,5M mỳ chính
1/3 nêm M
xíu đg
tiêu xay 1ít
d/hào 1,5M
tg ớt 0,5M
d/ăn 3M
tỏi bam

Khi xào (+) h tây (0,3F) (+) ld chang

Cuốn (1 bánh phở) xé xà lách xoăn (đuôi) đặt vào (3m) chút tía tô, rau thơm (ăn gì → cuốn đó) (+) bò xào + đồ chua (nếu muốn) → cuốn lộ 2 đầu xà lách xoăn ra (1 → 1,5F)

Học chiều 3/1/2017

(K7) BH0135 BÒ NHÚNG DẤM (ăn kèm mắm tỏi ớt) (K7)

7gr muối
30 đg
10 mỳ chính
10 h/nêm
70 - 100 giấm gạo
8 mắm
1l nước

N MẮM TỎI ỚT
20gr đg
40 mắm
5 mỳ chính
8 cốt chanh
10 nước
30 Tỏi ớt giã nhuyễn cho vào

NL chính: Bò thái mỏng (bày lên rau cải → thái ngang)
NL phụ 1 đĩa khế, d chuột, khế, rau sống, chuối xanh

NL phụ dứa (lát) xả (chéo 1,5 mỏng), mùi tàu, ớt lát ớt sừng)

CL Cho chảo dầu phi xả, ớt, hành (lát) → 800 gr nước → gia vị → sôi tắt vớt bọt → nhỏ lửa → hớt bọt → cho dấm sog → đổ ra niêu → chua có thể ⊕ dấm
có thể thay = dấm bỗng → Bò Nhúng dứa (vị chua ngọt) giảm dấm → cho nước dứa →
Ăn kèm bún

Bò nhúng mẻ } Thay = nước mẻ
Trâu ———— }

(K7) Buổi 35 HẢI SẢN NHÚNG ỚT 3/1/2017

6 gr Muối
14 đg
10 hnêm
10 mỳ chính
10 bchanh → riêng (chanh cho sau)
cần để riêng { 100 tg ớt
100 tg ca
} 1,5 l nước

NL phụ: giềng lát 0,5
Hành củ 10 củ đdập
Ớt hiểm (10 quả
Xả 10 F (đdập)
lá chanh 15 lá

NL chính Tôm, mực bạy trên rau cải đổ lên cho đẹp

Ăn kèm Rau cần

Cho dầu ăn → cho NL phụ hết vào → xóc chảo → cho 1,5 l nước → nấu sôi (10p) → lọc 1 l nước
Ăn kèm mắm mặn / cho tương ớt ⊕ tg ca ⊕ gừ vào (muốn đẹp xào tg ca, tg ớt cho đẹp màu → sôi cho b chanh vào →
(Có thể cho chút vàng hồi sang) Bò nhúng ớt cũng được

Buổi 35 _ CHÁO HÀU (K7) Chiều 3/1/2017

1l nước

3g muối
2 đường
12 mỳ chính
13 hạt nêm
8 n/mắm
1 ít tiêu xay

NL phụ h khô phi - h tím lát - gừng chỉ

rau đam, (cháo hào, sò → rau răm)

phi hành (tỏi lát) cho hàu → xào thơm

(bớt tanh) để ra bát

Cho chảo 1l nước (100gr gạo - 1,2l nước)

Cháo

Cháo có thể nấu sẵn (để k tuần)

Cho cháo vào nước → nấu sôi → hớt bọt → nhỏ

lửa → cho hàu đã xào (k xào → trần sò cũng được

→ cho ra nồi trình bày → rắc tiêu → rau

→ h phi → Dùn ăn nóng cùng rau cải, giá đỗ

4/1/2017 BUỔI 28 _ CÁC MÓN CHƯNG OM.

ỐC BƯƠU OM, CHUỐI ĐẬU

Ốc sơ chế (làm sạch, luộc, với rượu gừng)

chuối (ngâm nước, me) thái mỏng heo luộc - bng

Đậu cắt nhỏ - rán → xay 1/2 chuối (luộc chuối lấy

20 Riềng, 20 xả (băm nhỏ) nước xay (K đen

h tỏi (lát) 3 quả

* lá lốt, tía tô (rối) ăn kèm bún

10 Nghệ băm (cạo vỏ) Cơm mẻ xay nhuyễn

Ướp 150 gr ba chỉ
Tỏi băm mỳ chính

2 gr h nêm
1,5M mắm
1 ít b nghệ
1 ít ớt bột

Hấp hoặc quay chín = cả vỏ sống → đem chiên sơ vàng ngoài là được → Thái mỏng

Gừng, xả, nghệ, h khô phi thơm (dậy mùi) + cho ít dầu nghệ (hoặc b nghệ) → cho ốc đảo săn luôn ⊕

1M mỳ chính
1M nêm
1M m tôm
3M mẻ

→ Đảo đều → cho chuối vào → nêm → nấu sôi hết bọt → thêm mắm ⊕ 4M
cho chuối miếng (luộc nghệ ⊕ mẻ) → 5M
→ Cho đậu → cho lá lốt ⊕ tía tô → nêm → mắm
tôm pha → ăn cay cho ớt → cho ra thố → ăn kèm bún +

LẦN 2 — CÁ CHÉP OM DỨA 4/1/2017

Dứa chua
Thì là
Nghệ (băm
Th đỏ (con chì
h tím (lát)
3q Cà chua (múi cau)
Thì là – h rối, ớt chỉ (để riêng
½ để trg trộn

CL: Phi thơm h tím ⊕ nghệ + ½ cà chua → cho gốc thì là bỏ rễ ⊕ ba chỉ ⊕ dứa chua vào → nêm

1,5M mỳ chính
1,5 – nêm
5M tg bần
2M mẻ (tùy độ chua) trước

Cho 1,5 l nước → cho cá vào hầm → mềm cá là được → chút b nghệ

NÊM ⊕ mắm ⊕ h nêm

Theo độ chua của dứa ⊕ mẻ

Cho Rổ đĩa sau lòng inoc, rắc h, thì là, ớt sợi + cà chua bày lên → ăn kèm bún - mắm mắn.

~~LẦN~~ ~~24/1/2017~~ CÁ CHƯNG TƯƠNG (DIỀU HỒNG)

lá lốt . tía tô
cần tây lá (riêng) cần tây cuống
h lá 5 f
H tây
Cà rốt
Bún tàu
Th.dọi (ba chỉ
Mộc nhĩ

Cân → 5M tương hột
0,5M mỳ chính
2/3M đg
0,5M nêm
2M d/ hào
ít d/mè
ít tiêu xay
3 d/ăn
gừng (chỉ)
h khô (lát mỏng

Cá để đứng hoặc nằm ngang
TRỘN ĐỀU ướp cá → Khứa 2 bên xương
Khứa 2 bên ngoài
Ướp cả trong ngoài } Cá thấm 20p
Nếu ăn ngay → ướp đậm hơn bt
Hấp 10 → 15p (chín)
(1,1Kg hấp 10p
Cho thịt vào ướp hấp cùng cá

CL: Phi thơm hành → nước → mịn hỗ

+ hành + cuống cần tây → chắt nước hấp cá
→ bỏ thịt trong cá vào → cho thêm nước
cho { xì dầu / d/me / nêm / Mỳ chính } Nêm mặn ngọt là OK.

→ vừa ăn → đổ sốt lên
cá cho bún tàu rắc lên cá
→ rắc cần tây. cho lưới lên
→ cho bếp cồn nóng → Khi ăn.

5/1/2017 LẨU 1 _ LẨU THÁI HẢI SẢN (HỌC THẦY BÌNH)

10gr muối
35-40gr đg
15 mỳ chính
15 b nêm
} cân riêng

25 n/mắm (riêng)
90 tg cà
70 tg ớt
} cân để riêng
35 cốt chanh (riêng)

} 1,8l nước ← giềng (lát / hành củ dd (4 củ) / lá chanh / xả 10 cây 10F (đt dập) / 5 quả ớt / rau mùi.

Ăn kèm bún
Mắm mặn

Rau muống
Hoa chuối
Cà chua
} Đĩa tròn
Bày hoa DÉCOR

Lót hoa chuối dưới (bày thịt bò)
Tôm + ngao bày xung quanh
DÉCOR hoa (mùi)

CL: Cho NL giềng hành lá chanh, xả, ớt, mùi → xào thơm (cho 1,8l nước vào) đun sôi 15p → lọc lấy 1,5l nước ~~cho gia vị~~

Cho d/ăn → phi cho tg ớt, tg cà (lên màu ~~đẹp~~ xẫy) → cho 1,5 nước

→ cho gừ → cho nước mắm → nấu sôi nhỏ lửa → cho n/cốt chanh (NĐM, nêm) → chua cay, mặn, ngọt cho chút lá chanh (chỉ, ngò gai) mùi cau

BUỔI 33

LẨU 1 – LẨU MĂNG CHUA (Học Thầy Bình)

5/1/2017

Cần khô riêng nước riêng

- 22 mỳ chính
- 22 h/nêm
- 40-45 gr (50 gr) Miền nam
- 9 muối
- 15 mắm
- 35 cốt chanh → để riêng (sau)
- 20 sa tế

1,5l nước

{Ăn kèm rau muống, hoa chuối, ớt thái lát + 1q cà chua (hoa) (DECOR) ← ăn kèm bún, mắm mặn ớt (lát)

1 con cá điêu hồng cắt 3 khúc rắc hồi ớt sợi

- 4q cà chua (múi cau
- 2q ớt (đập)
- 1q khế (lát)
- 1 hành tím lát
- Măng chua
- Mùi tàu (1,5 t)
- Ngò (1,5 t)

CL: Cho dầu 1M → cho h tím, khế, ớt (Thơm) cho măng cà chua (xóc chảo) → 1,5l nước → đun sôi → cho gia vị → đảo nhẹ tay sôi → hớt bọt → nêm vị → xem chua ngọt (thiếu cho thêm đg) → cho 1/2 rau ngò + mùi tàu → rắc tỏi phi lên trên đầu tỏi

5/1/2017 (Lần 1) LẨU NGỌT (Học Thầy Bình)

Thường nấu cá kèo - cay nhiều

8 gr muối
15 đg
15 mỳ chính
15 h nêm
20 n/ mắm
15 cốt chanh → sau cùng

1,5 l nước

- Ăn kèm bún (đĩa 20F)
- Chấm mắm mặn + ớt

Cá cắt khúc (3 khúc)

NL phụ: H lá 5F
Cần tây lá
2q Cà chua
} Bày riêng Đĩa dài (hoặc bầu dục) (chữ nhật)

3q Cà chua múi cau - 1 cà chua băm nhỏ
Cuống cần tây
H tây 1/4 củ (múi cau)
2 quả ớt đ dập
2 hành tím (lát

CL: Dầu 1M + h tím + cà chua (nhỏ) → xào, lên màu → cuống cần tây → 1,5 l nước vào → đun sôi cho gia vị → đun sôi → vớt bọt → nhỏ lửa → cho cốt chanh → NÊM → cho dầu tỏi, tỏi phi, h tây lên lá cần tây



Thứ
Ngày   No.

Vịt lộn luộc (bóc) → áo bột năng → chiên (lửa lớn ↑)
CHIÊN NHÁNH (Trứng để nở)
Cho trứng ⊕ sốt me đã làm → đun ngấm → cho tóp mỡ
rán hạt lựu ⊕ đậm ⊕ tỏi phi ⊕ lạc rang

Tim cật cháy tỏi
150g Tỏi phi (củ)   1 bát tỏi băm (phi)   Tỏi băm (sống)
, H lá 5F
1 g củ H tây
2 q ớt sừng △

Gan thái mỏng luộc dấm ⊕ rượu gừng (2 lần)
Cật } Trần nước gừng
Tim }

Phi tỏi ⊕ 1M dầu (Thơm) chút nước + cật heo
tim, gan (trứng non, mề gà) ⊕ sốt xào ⊕ dấm LEA
tg ớt – tiêu xay, dịm mè → nêm ⊕ xì dương → Thấm gia vị
⊕ h tây, ớt, ngò, tỏi củ

* Cho bơ vào đầu bò đặt bếp ga → đổ NL đã xào vào
rắc tiêu, rau mùi
Chấm xì dầu ⊕ ớt lát (có thể xuống ớt bột năng)

CÁC MÓN SÚP (căn bản từ nước dùng)

- Các NL cho vào súp là đều chín (có thể thái chỉ (mực, tôm, rong biển) hoặc thái hạt lựu 0,5x0,5 =
* NT: Cắt thái đồng bộ như nhau (chỉ / hạt lựu
- Nấm sơ chế (luộc rượu gừng (+) gịi) xử lý mùi hôi
- Gà luộc chín (xé)

① N/dùng
② GVị
③ B/năng (=b/bắp)
④ Trứng → lòng đỏ riêng, lòng trắng riêng lọc qua rây.

} NỀN SÚP CĂN BẢN

GV cho 1,5l nước
8gr đg
15 h/nêm
15 mỳ chính
3 muối
} Cân chung nhau
70 b/năng (riêng) → nấu phải pha loãng (90gr nước)

Nước dùng: (Cách nấu nước dùng) 3 loại
BÒ - GÀ - HEO - BVIỆT
Món ăn có Bò → nấu dùng BÒ (bún, lẩu, bò kho)
——— khác → nấu = gà, heo (có thể thay thế và thêm vào dùng BÒ (được)
Ng đạo Hồi (Kº ăn heo) Kº nấu
- Heo 4 - 8 tiếng
- Gà 2 - 4 tiếng (chặt nhỏ 1,5 - 2 tiếng)
Nấu xương mềm ra hết chất ngọt của xương
- BÒ: 8 - 16 tiếng.
Cách làm:
Xg về → Trần sơ qua nước sôi (gà trần nhanh, heo trần lâu rửa qua nước lạnh) nấu từ lúc nước lạnh

(luộc rượu gừng).
- Luộc rau, tôm, mực, thì nước sôi cho vào

- Nước dùng → cho NL (xương) từ lúc nước lạnh,
NLPHỤ: ① phần xương → kèm ② phần củ cải
- Củ cải nấu nước dùng cũng trần sơ (bớt hăng)
- Cải thảo (nấu → ngọt, thơm)
- Bắp (
Súp K° ng Củ hành tây (tạo ngọt) có thể nướng → cho bún.
Có → cho gốc rau mùi (nấu nước dùng, tạo hương thơm,
Thêm ít gừng nướng (bún bò, phở bò) súp ít (k°)
N/dùng căn bản → cháo, phở, lẩu....
Đạt yêu cầu (nước dùng trong)
* Tôm mực HS K° tươi (luộc rượu gừng khử tanh
* Rong biển ngâm nước (trần sơ)
*- Ngô có thể bào bắp xay sẵn (có vị ngọt) ↓ đường
- hạt lựu, có thể bắp non (ngô bao tử)
- cà rốt (hạt lựu) trần sơ
Kho thịt gà vịt (trần) sạch máu, hôi, tanh

NL Phụ ninh cùng xương (NL chính) = ½ thời gian
VD 2 tiếng → 1 tiếng cho rau củ
SÚP ĐẠT YÊU CẦU
- Nước dùng trong → súp trong
- Trứng kéo chỉ
- Vị đậm đà (vừa ăn)

Trình bày: Tiêu xay, rau mùi
Cho chén tiêu xay nhỏ (kèm)
- Kèm (Hoa dùng dấm tiêu
Nay dùng xì dầu)

Dung phở hủ tiếu (cho xíu muối)

Gà, vịt (cho gia vị vào)

N/ Dung → K° cho gia vị.

Xé gà nhỏ:
Hoà b năng tỷ lệ.

CL: 1,5l nước ⊕ gừ → nước sôi → đánh lửa nhỏ → khuấy muối cho bột từ từ (nhẹ tay) → lửa lớn lên cho bột chín → nhỏ lửa → đánh nhẹ tay (từ từ) chín ↑lửa → cho lòng đỏ (2 quả trứng) → từ từ → ↑lửa → chín trứng → Ktra lỏng đặc → thêm bột → ⊕ ít dầu mè (tùy thích) cho ít dầu tỏi (→ tạo độ bóng → nóng lâu)

Nấu súp cơ bản ⊕ HS + rong biển
⊕ gà ⊕ nấm
⊕ Bắp ⊕ tôm

Bày đĩa - DÉCOR 2 Tôm - rau mùi

NEM LỤI

0,5 kg Thịt xay ↑ nhiều
50 g tỏi băm
100 gr gừng
100 - mỡ heo

TRỘN đều

15 gr mỳ chính
8 g nêm
30 đg (muỗng)
6 gr mắm
tiêu xay
10 bng + d/ăn

3, 4 tiếng / cho tủ mát

~~15 đg - 45 muỗng KO~~

11/1/2017 — CÀ RI GÀ (2 kg)

Sơ chế - Gà chặt vừa ăn - trần sơ nước sôi
- ~~Đùi~~
NL PHỤ
Khang luộc cắt nghêo
______ chiên ______
2 quả ớt sừng cắt 2 (cắt ngang)
5 Xả cắt khúc 5
5 củ hành tím (nguyên hoặc đập
1 mỏ Kúng cho
BMy Chất
ớt hiểm ? cay

CL - 1M Phủ dầu + Hành tím + xả + ớt → gà → 1 gói cà ri Ấn ~~Độ~~ + B nghệ (ít
1,5M nêm, 0,5 M muối 3 M đg (Bắc) Nam (4 M đg
Xóc chảo → xào kỹ - cho cốt dừa (xay)

lấy nước → ngập NL → cho Khang (luộc) vào
đun → GIA NÊM → NÊM VỪA ĂN → OK
Cho thêm cà ri
Cốt dừa (hộp)

CÀ RI VỊ BÉO VÀ NGỌT -
1 gói (k dùng 3 con gà)
DECOR: BÁT SAU LÒNG
Ăn kèm muối ớt (muối tiêu)
Ăn kèm bánh mỳ

11/1/2017 - BAO TỬ HẦM TIÊU (LẨU)
3 củ tím (lát)
1 củ cải (trần)
Tiêu đ đập
M tỏi
Bún tàu

Bao tử sơ chế, rửa sạch → áp chảo với nước mắm để khử mùi hôi

* Nước luộc (tiêu đ đập) + 3 củ tỏi → nêm chung ăn (muối, h/nêm, mỳ chính) Hầm 12/15 phút

Thái nghiêng dao (0,3 F) → Phi hành thơm → có n/dg (lá)
⊕ củ cải
→ cho tiêu vào → xào → cho 1,5 l nước : cho gừ
1M mỳ chính - 1/2M nêm - 1/3 M muối - 0,5 M đg → SÔI NÊM
vớt bọt (nhỏ lửa) cho xíu, mắm (3M) → THỐ → hla, mùi, hphi →
cho bao tử → ăn nóng → mung tô, muối bún tàu, chấm mắm ⊕ ớt lát

11/1/2017 - BÒ NẤU RAGU (

Kđ Khay nghiền (tạo sánh tự nhiên
Bđ Khay chiên (móng heo,
Cà rốt (móng heo) có thể trần sào (nhà K⁰ trần
1 củ hành (băm)
5 tỏi băm
cà chua hộp (cà chua sốt kỳ nhừ,
Sốt nâu (pha) 100gr = 1 l nước / Dùng 2 thìa bột

800gr Bò (nạm, bắp) (Thái 3 x 3 F)
50, 60gr / 1 phần → 10 → 12 miếng (Tiệc cưới)
Thái xong (trần → Khử hôi)
Cách làm
- Cho 1 M dầu ⊕ tỏi phi → cho cà chua hộp 2M
(lên màu) → cho bò → đảo đều → xào cho ít
b/mì → nêm
1M nêm
0,5 muối
1 đg
} Cho 1 ít lá (nguyệt quế) Bay Leay → cho nước vào ⊕ bột sốt nâu đã pha → HẦM
A Suất - Bò già 35p → Bò thg TB 30p là OK - xong
cho khoai ⊕ cà rốt → Bỏ lá → đi,
Khay nghiền cho nước → hơi sánh vào } OK.

NÊM → cho 2M bơ → nêm vừa ăn → TÔ

SẦU LÒNG → Ăn kèm bánh Mỳ
DECOR : hla rổ + ớt chỉ

13/1/2017 ~~GÀ TIỀM ỚT HIỂM~~ BÒ HẦM SA TẾ

Bò 1Kg (Bắp bò, nạm bò)

Củ cải } Trần
Cà rốt }

2 q ớt vàng - 1 ớt đỏ.
5 cái cà rốt
5 cây xả (6 T) đập
Sa tế 2M
hồi khô (lát)
50gr mắm ruốc } Đun → lọc → ra bát ô tô
500gr nước }

Rau mùng tơi, cải cúc

1 khô, Phi xả, ớt, ⊕ 1M dầu (*xào thơm) ⊕ ớt băm (ít) →
1 BÒ xào → ~~ớt~~ nước →
1,5 M mỳ chính
1,5 nêm
2 đg
0,5 muối
Sa tế 2M

ĐẢO ĐỀU → SÓC CHẢO →
nước ngập hơn → Bò → ↑ Suất
30p → nhỏ

Cho 2 Muỗi to (muối nâu) mắm ruốc
→ cho cà rốt, củ cải → NÊM →
Cho xả dăm thái nhỏ lên trên để ...

Ăn kèm ~~Bún~~ - chấm muối tiêu
~~Mùng~~ tơi

VỊT NẤU CHAO (2,4kg – 2kg)

- ~~Khoai~~ vịt chiên
- Kmôn (bỏ 1,2F cắt miếng 1/4 củ D)

Htím (lát)
2 quả ổ thiềm
5 củ xả 6F (đ đập)
Tía tô (thái 1,5F)

Vịt khô (lên màu da) chặt miếng → trần sạch
→ xả nước lạnh

- Rau muống, cải đắng, tía tô

Xả, ớt, htím (phi thơm + dầu) + chao 5 thìa
→ cho vịt đã trần → 2M sa tế vào
* ~~M muối~~ K dùng muối → chao đã mặn
1,5 nêm
1 mỳ chính
1M đg (nam 3M) → cho nước ngập → cho khoai vào mềm vịt → Hầm AS 10p → OK

Hầm mềm → cho nước ngập vịt
→ cho Kmôn chiên → nêm vừa ăn
→ Tía tô → Lẩu →

- Ăn dạng lẩu → Kèm Bún
- Ăn kèm chao (60gr chao + 15g đg trộn đều chấm vịt

~~Rau~~

GÀ (sơ chế / xoa hắc xì dầu chiên lên màu

4 chó (1 mớ) (Sáu)
quả ớt hiểm
1 cái sen (thái ngang 0,8 -)
N/hương / gừng thái lát
Cà rốt thái dày (Sau)

Rau cải cúc ăn kèm.

Cho 2 l nước + quế → có nước dừa tươi
cây →
1,5 nụ
2 nêm
0,5 muối
0,5 đg
ít hắc xì dầu (tạo màu)
} HẦM 15p

Vớt gà ra → nồi lẩu → nêm nếm hắc xì dầu
nêm vừa ăn → 1/3 M đg + cà rốt + h/g chó

Kem Mỹ Trung



GÀ (sơ chế / xoa hắc xì dầu chiên lên màu

Hchó (1 mẻ) (Sau)
+ quả đt hiếm
1 củ sen (thái ngang 0,8 –)
N/hương / gừng thái lát
Cà rốt thái dày (– Sau)

Rau cải cúc ăn kèm.

Cho 2 l nước + quế → có nước dừa tươi
cây →
1,5 mỳ
2 nêm
0,5 muối
0,5 đg
ít hắc xì dầu (tạo màu)
} HẦM 15p

Vớt gà ra → nồi lẩu → nêm nếm hắc xì dầu
nêm vừa ăn → 1/3 M đg + cà rốt + hg chó

Kem Mỹ Trung -

P² bảo quản tp
Sơ chế xong (dùng túi hoặc màng tp) bao chặt vào trong
Sơ chế cá thịt gà loc bỏ xg → đĩa 1 suất bao nhiêu
1 suất (xào 150-170 gr → đến 200 gr / 1 đĩa —
Kèm theo đồ đi kèm → htay, cà rốt (> 100 gr
1 đĩa 350 → 400 gr
Ghi ngày bắt đầu mua → để sử dụng cho tốt
Cá tôm bao nhiêu → giao → sớm tránh hỏng
Cần có túi hút chân không → ghi ngày giờ để sử dg
Tránh chg chất NL, gà, hải sản để riêng 1 bên
K lẫn mùi → xếp riêng ra
Tính slg hàng → bán được
Rau củ quả 2 - 5°C → tươi
Thịt cá (bq tủ đông) k ngâm nước → xả đông
tự nhiên = quạt (sáng xả để
Tránh giã đông = vi sóng
* NL xào k sơ chế sẵn
Hải sản (bóc vỏ, khứa lườn)
Thịt k thái sẵn
Dự trù quá nhiều (k đủ t° → k thể bảo quản hết)
- Rau củ quả (Rau có rễ → đem rửa sạch cả rễ → cho giấy khăn ướt → bq 5 ngày
(trên ⊕ dưới)
- Cà chua hay thối! Rửa sạch → xếp rổ thoáng 2 lượt
- Hành tỏi - bỏ túi ni lông → cho rổ thoáng
Bóc hành tỏi để tủ mát → sử dụng rửa
- Khoai tây, rửa sạch xếp rổ thoáng
- Cà rốt

Rau muống bớt lá để 3, 4 lá

Rau, mùi rửa sạch bỏ gốc → cắt tủ mát
Nhúi Rễ thật → thơm nhất
Các loại thơm như d/mè thơm → dùng rất ít

KỸ NĂNG XÂY DỰNG TĐƠN

① Khách tự chọn:
Lường khách có đáp ứng k?
-① Món súp (quý hiếm) → có thể bỏ
* Dự kiến thực đơn → QL, tổ trg chạy bàn chủm hàng
Khách hàng → Bếp trg nắm rõ nhu cầu khu vực
K/doanh → có đáp ứng được k?
Btrg lên cốt (món ăn bị nhiều → bán ra bao nhiêu?
Khg chấp nhận món ăn
* Thống nhất thực đơn → tính chi phí ≠
Mua 10K (điện, nước, NV, dụng cụ hỏng bát
Bán 30K.
* Nghiên cứu thị trường: Muốn bán sp nào → xem nhu cầu khu vực
VD: có vp → bán cơm vp?
Đáp ứng nhu cầu
Tìm mục tiêu → bán → cơm vp? giá thành, lợi nhuận cao? → Thiết bị (điều hòa, bàn ghế...
* Thực đơn: 1 ngày bán? mặt hàng → đổi món → tránh nhàm chán, → 1 tuần cần có
1 món đặc trưng nhất →
1 tuần, - 1 thg, → kéo dài → để luôn đổi mới → thu hút khách hàng
* Thực đơn sx: 1 ngày bán bn lg khách
Bếp trg tính - các TB 1 ngày? hàng
Cân đối lg hg tồn, hàng nhập

Dự kiến → so sánh món SP, 2 bên gà, bát phở → giá ngang nhau, nhg hơn chất lg.

1 Bếp trg
2 QL
3 Phụ trách (chủ đầu tư)

} Thg nhất giá bán nhất định → cho thực đơn → in → SX

TĐơn: Hè: K° ăn sốt → cho thay = xào
Súp gà ngô non → súp khác. hải sản ...
Nôm hoa chuối (gà xé phay) →
Tôm chiên trg muối → rang muối, chiên xù. .
Cá
Mực
Thịt bò
Rau
Xôi = bánh dày

± hao mòn 10% đĩa

Hoa quả = caramen
Cơm canh đều có
Gà hấp = gà quay
C

TĐ có 3 - 5 món chính (1,2 → 1,3 Tr → 1,5 Tr
Do món chính → NL đắt → tôm đắt (350 - 450 K/1Kg
Đắt liên quan đến hấp → tươi ngon → NL tươi
Gà hấp lá chanh
Cá hấp HK xì dầu.
Tôm hấp

HẠCH TOÁN SẢN XUẤT

Bếp trg, QL → Nắm khâu này.

Bao nhiêu doanh số, SL, giám sát bộ phận, chế biến, khu vực SX → cá tươi (nhìn) cân, hết,

- Cung cấp chứng từ → báo số kế toán.
① Nhập ? bao nhiêu. Ktra
10 suất x 150 gr → còn 100 gr (?
giao có chg từ hoá đơn → ký đầy đủ
→ nhập kho, bếp
Bếp xuất → bàn → tổ bàn chịu trách nhiệm

Bếp báo → Qlý nhàng → ghi đầy đủ → ký nhận

Kiểm kê định kỳ: chia theo tuần 1 lần - tháng
Tuần là chuẩn nhất →
Tháng → chốt số hàng tồn ? bao nhiêu.
K Kê đột xuất (hệ thống nhà hàng)
* Xuất tp → nhà hàng giao → Ktra đột xuất thiếu
→ Thanh tra Ktra → trừ vào sp bán ra →
nộp đủ đúng số lg đã giao → giữ hg hoá tốt hơn
→ bảo quản tốt hơn
- Hạch toán hàng tự chế: bò xào, bát phở.
Mua sẵn: xúc xích
Bán ra tính lãi gộp, giá bán lẻ, giá bán NL
25K/1 suất → lãi 5 - 7K/1 suất

CT: giá bán lẻ 100K → 120K (tiền, 1x1) vốn
- vốn 60K (cá 40K + gia vị + gvị)

Lãi 40 → chủ đầu tư được 10K.
(Chi phí) 10K hao mòn
10K lương
(điện nước ...) 10 kinh doanh

Nắm giá NL (gia vị, tp ngon)
giá bán
Bò xào (150 - 170 | 200 x 25 = 50K + 2K cân - 2K thịt
crốt - nấm hg
→ Bán 150 - 170K / 1 đĩa dầu ga, củi lửa

Thực đơn đám cưới 60 – 40 lãi
Nhà hàng cất 1 × 2,5 (hoặc 3)
Khách đạt 50 – 50 (lãi)
60 – 40 (lãi)

Buphê 30 – 40%.
Tiệc 60% lãi ......

Nhân sự: TỔNG BẾP TRƯỞNG
BẾP TRƯỞNG

Học lại (Thầy Bình)

Buổi 3 – BẾP HOA – GÀ XÀO SỐT CUNG BỬU

2 đùi gà CN (1,3kg — sơ chế rút xương

cắt vuông ướp
- 2/3M Mỳ chính . hành băm
- 1/2M bnêm 8M dấm
- 1 ít tiêu xay 1 ít bột mỳ đủ độ gà
- ít dmè

SỐT CUNG BỬU (Sốt có vị hơi ngọt ngọt

120 nước tg
4 bnêm
5 hắc xì dầu
30 đg
70 dhào
50 nướng
? LEA PEA & RERRING (120K
10 mỳ chính
5gr dmè
20 đhồng xay (luộc chín → xay nhuyễn)
200 nước lọc

TRỘN ĐỀU = SỐT XÀO

TÔM Xào Tứ xuyên

~~Gà chao dầu sơ sơ → cho săn gà lại → ráo dầu – cho chảo phi tỏi thơm + gừng → thơm cho tất cả NL rau còn lại xào. (xào thơm – nhanh tay K mất màu → dậy mùi → cho sốt → nêm nếm → thêm xì muối nên lấy màu tương cà tạo màu → xuống bnăng → 1,5M bng (muốn đẹp cho hoa hiên) → cho tôm xóc chảo đều →~~
~~DECOR – đĩa vuông (3 bông cúc tầng (củ cải + nhuy = cà rốt~~
~~lá mùi tây~~

K có chấm – ăn cơm kèm xì dầu

Sốt (Xào hạt điều, ngũ sắc, xào nấm, tứ quý, ngũ quả

sò – gà

Xào sết cung bửu

Cho sết + gà vào xào thấm → nêm cho vừa ăn (nấu sanh lại) → cho rau h tây + h lá + ớt sừng đỏ → gần xong cho 1 xíu dầu tạo độ bóng. cho ra + chút húng quế (húng chó)

Chấm xì dầu

Ăn chơi kèm muối tiêu



Buổi 3 (học lại) TÔM XÀO TỨ XUYÊN (sò huyết....

GVị : gừng băm thân cần tây (cắt hạt lựu
ớt xanh vàng, đỏ đà lạt } cắt hạt lựu
ớt hiểm băm
H tây (
ớt sừng xay

Tôm sơ chế cắt râu tỉa lưng - (chiên)

-)

GV 7 gr mỳ chính
8 gr ớt hảo
25 tg ớt
20 tg cà
60 tg ớt xì muội
3 h nêm
100 nước
7 gr LEA & PERRINS (dấm mạch nha) chua, thơm nhẹ

* Chiên tôm, mực hải sản lửa phải lớn → Tôm k° bị teo → để ráo mỡ.

Cho chảo làm sốt -

Bắp Bò = 35p từ lúc nước sôi.

3 M muối
3 M Nêm
3 M Mỳ chính } gừng đập + tiêu đập
Nước, ngập bò =
Nêm nước vừa.

10h30' sôi -> 11h5p, xong

đang đun Thuận phát 40%.

CT = MẮM NAM NGƯ -> OK

Thịt để nguội -> Ngâm.

Bachỉ (trần thịt) -> luộc mắm

gừng -> luộc nổi lên là chín

3/4 ngày { 900 gr mắm
300 đg
2 bát cơm nước } 200 + 300 -> 400 mắm (để lâu hơn)
Cho đt quả + gừng thái sôi.

Date......../........./.......... No............ Lẩu Gà Nấu Nấm

Chặt gà ; Ướp gia vị : Hành + Dầu ăn
Bột ngọt + Hạt nêm + tiêu + Dầu ăn

→ Trang trí lên đĩa + hoa
+ Nấm sò (Bào ngư) + Rau cải
+ Nấm kim châm + Ngô cắt lước
+ Nấm tuyết (Trấu sò) (hầm ở nước dùng
+ Nấm Kim chi + Táo đỏ
lẩu + Cải thảo ↗ Cách cua
(Cua) → Phi hành thơm + cà chua → đổ nước cho
gia vị + Bột ngọt 1/2 thìa + Hạt nêm 1/2 thìa +
Muối 1/3 + Đường 1/3 + Mẻ say + Sa tế
+ Mắm tôm + Rêu gạch cua hấp

* + Mì trứng + Mắm mắn

Date....../......../......... No...........

Cháo Cá Miền Tây

120g gạo + 1,2 lít nước
3g : Muối — Ăn kèm Rau đắng
2g : Đường — <Giá đỗ + Rau cải <thái nhỏ
12g : Bột ngọt — Chấm tương hột
13g : Hạt nêm
8g : Mắm

1) Nấu gạo thành cháo trước <nấu đặc để tủ mát <lâu hơn thì để tủ đông>

2) Phi hành + gừng -> đổ nước -> Cho ra nồi lẩu có nấm rơm đã <sơ chế> + Hành lá + lá mùi + ít tương hột

5 lít Nước <Phở>

38 g : Muối + Quế cây
75 g : Đường + Đinh Hương
40 g : Bột ngọt + Hoa Hồi
40 g : Hạt nêm + Thảo quả

Date....../....../...... No..........

Gà Tiềm Thuốc Bắc
Ớt Hiểm

7g : Muối
8 g : Đường
15 g : Bột ngọt
12 g : Hạt nêm
15 g : Cung thái lác
3 g : Quế cay
20 g : Rượu gừng
15 g : Dây âu
2 g : Tiêu sọ đập dập
1,5 lít nước :
50g : Ớt Hiểm
+ : ~~Củ sen~~ Củ sen

Thoa Kip chap (mật ong, hoặc caramen) lên gà (tạo màu) -> đem đi chiên

-> Cho vào nồi áp xuất 1,5 lít nước -> tất cả gia vị

-> Hầm 15'

-> Vớt gà ra nồi nấu, nêm nước hầm vừa chực Cho ít kipcap tạo màu -> trang trí cà rốt, ớt xanh + húng chó

Date......../......../........ No............ Vịt Tiềm Ngũ Quả

7g : Muối
15 g : Hạt nêm
15 g : Bột ngọt
40 g : Xì dầu
15 g : Cường thái lạc
10 g : Thục địa
20 g : Nhãn nhục
1 it : Trần bì
03 g : Quế cây
2 g : Hoa hồi
2 g : Tiêu sọ trắng (đập)
2 lít : Nước

Vịt béo quá thì thui cho bớt mỡ -> rửa sạch
-> thoa lxíp chap -> chiên vịt
-> Cho 2 lít nước vào rồi ướp suốt -> củ sen
+ Gia vị (Cà rốt cho vào sau)
+ Hầm 20'
-> Vớt vịt ra đổ nước vào hồi nâu cho thơm
cà rốt, + táo đỏ, táo đen -> vớt Quế cây và hoa
hồi ra -> Cho vào vớt gốc mùi lấy hương thơm
+ Thái sợi lên và đổ nước và cái các nguyên liệu
lên đĩa để đặt vịt sau -> thêm hạt sen
và lá mùi + hoa hang thí (luộc chín)

HẢI TIẾN

Date....../....../...... No............ Bao Tử Hầm Tiêu

Bao tử : Rửa sạch < cho ít nước mắm vào chảo
Bún tàu : Ngâm → cắt nhuễ {thôi lên sạch >
Củ cải : Thấm gỏ
Tiêu xanh : Nguyên hạt
Hành tím : Thái lát
Hành lá : Thái nhuễ 5cm + lá mùi + hành lá thái nhỏ
Hành phi

→ Bao tử cắt bỏ mỡ bên trong < k bị hôi >
cắt ra hầm nhanh chín cho ít < muối, bột ngọt, hạt nêm + tiêu sọ + tỏi củ "nêm, thấm gia vị"
Cho ít rượu trắng, luộc xong ngâm nước lạnh
→ Hầm 40' → 45'
<< Chấm nước mắm mặn + ớt (thái lát) >>

Hoàn Thiện
1) phi thơm hành tím → đập dập tiêu xanh cho nước vào 1,5 lít → nêm gia vị
5g muối + đường 8g + Bột ngọt 15g
5g Mắm 3g Tiêu sọ (đập) Muối 5g

Ăn kèm bún tàu + rau muống tỏi + mướp

Date....../....../...... No..........

Đuôi Heo Tiềm Thuốc Bắc

7 g	Xuyên khung	7 g	Muối
20 g	Hoài sơn	8 g	Đường
15 g	Đẳng sâm	15 g	Bột ngọt
3	Kỷ tử	15 g	Hạt nêm
7 g	Đỗ trọng	1,5 lít	Nước
20 g	Thục địa	10 g	Dầu ăn
7 g	Đương quy		
15 g	Cũng thảo lạc		

Cho vào nồi áp suất 1,5 lít nước → rửa sạch vị thuốc nấu 30' << Kỷ tử cho sau khi chua >

Chấm muối tiêu ăn kèm với + Rau cải + Măng tỏi

< Ta cho thục địa vào sau, có thể thay thế kì cap tạo màu

* Cho ra nồi nấu hay thố phải có bếp ga hay bếp cồn

Date......./......./....... No...........

Bao Tử Cá Cháy Tỏi

Bao tử cá Ba sa + Chấm xì dầu
Hành tây : Thái △
Ớt sừng sẻ : Thái △
Hành lá : Cắt khúc
Tiêu say : Đập dập
Tỏi Chiên dầu : Nguyên củ
Tỏi bằm
Kipchap

+ Cho ít bơ lên đầu bò
→ Phi tỏi → cho bao tử → 1 ít ~~mưo~~ đường + bột ngọt + tiêu + kipchấp + dầu hào + Hành → ớt tỏi

HẢI TIẾN

Date......../........./......... No...........

Gà nướng niêu

1 Con gà
Ướp lên gà : Kicap (tạo màu) đem đi chiên màu vừa k đc đen

7 g : Đường
10 g : Bột ngọt
9 g : Hạt nêm
15 g : Nước mắm
25 g : Dầu hào
20 g : Hành tím bằm
6 g : Tiêu sọ đập dập
4 g : Lá chanh thái chỉ
6 g : Dầu mè
20 g : Dầu ăn ⟹ Trộn đều

Ướp thấm tỏi củ chiên + ớt sừng (30')
→ Nướng xơ rồi cho vào niêu
→ Niêu nóng xả đập dập → lá chanh bên trên xả
→ Cho 3 muỗng dầu ăn vào niêu (k bị cháy, nhiệt)
→ Xếp gà vào niêu → tỏi ớt → bên trên

Date....../....../...... No..........

Ếch Rang Muối

Ếch : <chấm tương ớt>
Muối tôm : <Sấy> | pha gạo rang giã <có thể thay đậu
Hành chiên : <giòn> | xanh và hạt điều>
Gạo Rang : <Giã vừa (nắng)>
Xả : Đập dập ~~thái~~ sẻ chỉ <cho ít muối + mì chính
+ ít bột năng đảo <trộn> đều
Ếch lăn bột ướt, ít hạt nêm + mì chính
~~phi~~ tỏi →

Gà Rang Lá Chanh

Đùi gà : <lọc xương> <Muối tiêu chanh>
Hạt Nêm
bột ngọt
Nước mắm
Tiêu say 1 ít
Hành tím băm
Dầu ăn   Lá chanh thái chỉ + vừng rang <già>
Hành + ~~tỏi~~   << Trộn đều và ướp>

- Đùi gà rán phần thịt trước -> thái mỏng -> áp chảo
Cho lá chanh chỉ và vừng say + hành chiên

Date......../........./.......... No............ Tôm Rang Muối

20 g : Tôm khô
10 g : Bột ngọt
8 g : Hạt nêm
1 ít : Tiêu say
1 ít : Muối

{ <Say nhuyễn> ; d Chấm trứng ớt }

Tôm cắt râu và ít đầu rửa sạch để khô
cho ít bột năng <Chiên giòn>

-> Phi hành tăng + tỏi + ớt ~~sả~~ xiêm xanh + cà ớt

Date......../........../.......... No............ Tôm Hoàng Kim

Trứng muối lấy lòng đỏ đó (bỏ) lòng trắng
rửa sạch với rượu trắng rồi đem hấp chín tán nhuyễn
Bột ngọt + hạt nêm
Chấm tương ớt.

Hoàn Thiện: Phi hành thơm cho trứng (tán nhuyễn) → cho tôm
chiên (đã nhúng bột năng và chiên chín rồi (rửa to)
- cho ít bột ngọt + hạt nêm

HẢI TIẾN

Date......../........./......... No............ Ốc Bươu Chuối Đậu

1,5 Kg : Ốc bươu
2g : Muối
12g : Bột ngọt
15g : Hạt nêm
7g : Nước mắm
12g : Mắm tôm
50g : Cơm mẻ

Chấm Mắm tôm, mắm mẻ

Nguyên liệu :

Ốc bươu : < làm sạch
Đậu } chiên x2
Thịt
Tía tô,
Lá lốt
Riềng } băm nhỏ
Xả
Nghệ
Hành tím < Thái mỏng >
Say nhuyễn phần Chuối luộc
đổ vào nồi nấu tạo độ sệt < béo >

lạo sơ chuối, cắt vừa
- Chuối luộc với nghệ lấy màu
- Ngâm chuối với mẻ < hoặc dấm

+ Ăn với bún + lá tía tô + lá lốt

Date......../........../.......... No............ Cua Rang Xì Dầu

50g : Xì Dầu
35g : Đường
10g : Mì chính
1ít : Tiêu xay
1ít : Ngũ vị hương
50g : Nước

Date....../....../...... No.........

Chả Đùm

Gia vị:

10g : Bột ngọt — <Chấm Xì Dầu>
5g : Hạt nêm — Hấp 45'
5g : Nước mắm
1 ít : Tiêu say
2g : Đường
2g : Tiêu sọ đập dập
300g : Thịt lợn + bò <lạc vai
50g : Gan

Nấm mèo : Thái chỉ
Bún tàu : Ngâm thái nhỏ
Hành tím : Băm
Tiêu xanh : Đập dập 1 ít
Trứng vịt : 1 quả lấy lòng đỏ
Bột mì : 1 ít
<Trộn đều ~~đủ~~ → lấy bát con phủ mỡ ~~thái~~ lên
trên → gói lại → bỏ mấy hạt tiêu xanh lên tr

Date........../........../.......... No............ Gà Hấp Rau Răm

7g : Bột ngọt < Muối tiêu chanh >
7g : Hạt nêm
10g : Nước Mắm
1ít : Tiêu say
1,2 kg : Gà <non>
+ Chặt gà : xếp ngược con → Rắc gia vị lên trên
→ Lót lá Răm bên dưới

Nhỏ 15' → To 20' → Hơi nửa 25'

Date......./......../........ No............ Ốc Bươu Nhồi Thịt Hấp Xả

2g : Đường + Mắm gừng

3g : Bột ngọt 100g : Giò sống

4g : Hạt nêm 80g : Thịt Say

1it : Tiêu say + tiêu sọ

1,5 Kg : Ốc

Ốc bươu luộc cho ít rượu gừng ít muối rửa sạch

Ốc : bằm nhỏ

Xả : bằm nhỏ

Nấm mèo thái chỉ rồi cắt nhỏ

Tiêu trắng đập dập

Giò sống

Thịt bằm Hấp 15'

→ Cách làm :

Trộn đều gia vị → luộc sơ sơ xả → ~~cho vào~~ gắp vào miệng ốc nhồi nguyên liệu → trang trí ốc → cắt đầu xả + lá tía tô

Date....../....../...... No.........

Bắp Bò Hấp Gừng

Gia vị :

10g : Đường

20g : Bột Ngọt

10g : Hạt nêm

60g : Nước mắm

40g : Dầu ăn

8g ~~3 muỗng~~ : Tiêu sọ

1kg ~~500g~~ : Thịt bò bắp

Mắm Gừng

- Bắp bò Hoa ngon nhà hơn < Đặc điểm có đường gân tròn bên trong < bắp trước >
- Chọc bắp trước khi ướp gia vị
- Đập hành gừng trộn đều gia vị đã đong < để ướp> 20->30'
- ~~Hấp 35'~~
- << Hấp nồi áp suất 35' >>

+ Chấm Mắm gừng

Date....../....../...... No.......... Lươn Xào Lăn

Nguyên liệu : 1 lươn
2 hành tây + ta + hành lá
3 Xả + ớt
4 Cà rốt
5 Mùi tàu + rau ngổ
6 Bún tàu
* 7 Nước cốt dừa sấy
8) Lạc rang
9) Nấm mèo

Phi hành xả, ớt → ít bột năng (nếu cần sệt) → hành → lươn → nước cốt dừa sấy → bột ngọt → hạt nêm + ít muối → ít đường → ít tiêu + ít bột nghệ → nấm mèo → hành tây + hành lá + → Ra đĩa inox với bún tàu bên dưới rắc rau mùi + ngổ lá + lạc rang + chấm xì dầu bánh tráng mì

Date......../......../........ No............ Gân Bò Xào

Nguyên Liệu :

1) Gân Bò : + Chấm xì dầu và muối tiêu chanh

2) Ngó Bao tử

3) Nấm rơm

4) Nấm Hương

5) Hành củ + lá

6) Hành tây

7) Cà rốt

Gân Bò : thui → rửa → chặt → cho nước vào nồi áp suất + xả cây cắt khúc + hành → Quế cây + hoa hồi + gừng đập vừa hầm tầm 30', đuôi bò 20' + <Nếu đuôi lớn thì 12'>

Cách làm : phi hành → cho đuôi <gân> + nước + Mì chính + hạt nêm + dầu hào + tương ớt + Rượu nếp quế + đường + sate →
→ Đổ nguyên liệu vào → rít dầu ăn
→ Cho ra đĩa rắc ít hạt tiêu → trang trí

Date....../....../...... No..........

Súp Tứ Xuyên

500 g : Xương gà
100 g : Thịt nạc vai
30 g : Măng tươi
30 g : Dưa chua
30 g : Nấm hương
30 g : Cà Rốt thái chỉ
75 g : Gừng thái chỉ
1 quả : Trứng gà

20 g : Cải thảo

1,6 lít nước :
30 g : Tương đậu

Date……/……/…… No……… Ếch Xào Xả Ớt

Nguyên liệu : 1) Ếch

1) Ếch

2) Xả

3) Ớt

4) hành củ + lá

5) Hành tây

6) Satế

Phi xả ớt hành → cho ếch + bột nghệ + 1 ít nước

→ Gia vị : Mì chính, + hạt nêm + tương ớt +
Dầu hào + ít dầu điều + ít nước +
ớt cay + Satế + ít đường + hành tây

Date......./......../......... No............ «Cơm Chiên gà xé mặn»

1kg : Gạo nấu = được 2kg cơm
20g : Bột ngọt
8g : Muối
15g : Hạt nêm
2 thìa : Đường
1 ít : Tiêu
2 — : Mắm
4 — : Dầu ăn
1 — : Dầu điều   Trộn đều

Cá khô rán → xé chỉ nhỏ → ức gà luộc chín xé chỉ → Tóp rán → Dưa chua thái nhỏ → lá mùi thái nhỏ → Gạo ngâm rán → Tỏi phi

«Cơm Chiên Hải sản»

Mực	Cà rốt	Thái hạt lựu + Hành thái nhỏ
Tôm	Đỗ +	Gạo ngâm rán

Nước chấm Xì dầu + tương ớt

Date....../....../...... No.......... Xào Bò Bít tết, lúc lắc, Bò né
<bees toaln>

150g		
3g	Bột ngọt	Đập dập, cắt gần bò →
8g	Dầu hào	ướp gia vị, để nguyên miếng
8g	Tương ớt	
1 ít	Đường	«Bò lúc lắc» <150g>
1 ít	Tiêu say	Đập dập thái vuông cho
6g	Tỏi Băm	ớt xiêm + hành tây cắt vuông
10g	Dầu ăn	ướp gia vị <Có thể ướp
1 ít	Hắc xì dầu	nước cam cho mềm thịt

«Bò Né» 70g

1) Đập dập để nguyên ướp gia vị <ăn sáng>

2) Tiệc cưới thì thái miếng nhỏ,

3) Cho saté vào thành <Bò né saté>

→ Cho thịt bò, khô qua lên đĩa sứ trang trí hoa, lá mùi → Ăn = bánh nướng bếp bo còn cho ít bơ trên đĩa inox

4) Sáo báo <bees tealn> ế phi tỏi thơm cho ít hắc xì dầu nếu chưa đạt màu + ít rượu gừng

2) Xào bò lúc lắc: cho ít rượu gừng + hành tây

3) Bò né ăn sáng: Đốt dầu bò → cho bơ →, thịt bò → ốp trứng → pate <có thể cho xúc xích>

Bò né tiệc cưới: thái mỏng vừa

Date....../....../...... No..........

<Cua> : Cách làm -> Chiên nhúng ít bột năng
phần thịt sẽ k bị khô

500g : Bột ngọt
200g : Đường
60g : Muối
1,2 kg : Dầu hào
700g : Xì dầu
800g : Tương ớt

. Miến phú hương, Mì giòn

Date ..../......../........ No ....

Miến xào cua cầm tay

1> phi tỏi -> cho miến < Bún tàu > ngâm nước ấm để khô cho sốt sáo -> Hắc xì dầu -> Cho vào thố,

2> phi hành -> cho nấm -> sốt, -> cua vào -> thêm ít hắc xì dầu < tạo màu đen của món Hoa > -> ít trấu say -> cho cua vào -> ít rượu nếp hoa quế -> cho ra thố đun ăn thôi lửa nhẹ

Date....../....../...... No.......... Bún Gạo Xào Sigapore

Cà rốt cải ngọt thái chỉ cải thảo →
nấm mèo cần tây (tàu) hành lá Mực thái sợi
Tôm luộc lạng đôi → hành tím → Dầu bắp thái
sợi → trứng tráng thái sợi nhỏ

«Cách làm» Cho dầu nóng chảo đổ ra, áp
phi tỏi cho

Date....../......../........ No............

Mì Xào Hải Sản

Tôm luộc bóc vỏ để đuôi
Mực luộc
Cần tây
Hành lá
Nấm Đông cô <luộc>
Cá viên
Nấm rơm <luộc> thái
Cà rốt tỉa ~~hoa~~ xào <luộc qua>
Ngô bao tử
Cải ngọt
Bông cải xanh
Bông cải trắng
Cải thảo
Hành tím

-> Nước sốt, ít tiêu, knorr, dầu mè thơm phi hành -> cho nguyên liệu -> cho nước -> cho rau -> cho ra đĩa có mì đã chiên giòn

Date......./......./......... No............ Ốc bươu nướng tiêu xanh

10g Hành tím băm
10g Tỏi băm << Phi tất cả các gia vị đã đạy
10g Bơ
4g Đường
8g Bột ngọt
5g Hạt nêm
25g Dầu hào
30g tiêu trắng đập dập
20g Tiêu xanh
150g Nước

Cách làm : luộc chín -> rửa sạch ruột -> nướng sơ
-> đổ nước ốc đi -> nướng khô -> đổ nước sốt phi vào

Date........./.........../.......... No............ Cá Sapa Nướng Giấy Bạc

30g	Dầu hành	Chấm : Muối ớt xanh	
20g	Hành tím băm	70g	Sữa đặc
20g	Tỏi băm	30g	Cốt chanh
40g	Tiêu xanh	10g	Muối
4	Lá Chanh	8g	Bột ngọt
10g	Gừng bam	15g	Đường
3g	Tiêu sọ trắng	7g	Ớt Xiêm Xanh
4g	Ớt Hiểm	2g	Húng bạc hà
12g	Bột ngọt		
9g	Hạt nêm		
10g	Đường		
12g	Xì Dầu		
12g	Dầu Hào		
12g	Rượu gừng		
10g	Sốt ướp đồ nướng (xa xíu)		
20g	Dầu ăn		
12g	Dầu điều		
10g	Bơ		
40g	Xả thái lát mỏng		

Cách làm cá -> tg nướng 40p, 5p đổ 1 lần, than mỏng

Date....../....../...... No..........

- Hành thấy thái mỏng
- Bò ướp rã sào < khi sào bỏ ít sả sái thật nhỏ
- Bánh phồng tôm
- Thịt thái sợi vuông
- Tôm luộc ~~nước~~ mạnh lửa <Hải sản> bóc vỏ bỏ đầu rửa nước lạnh
- Mực làm sạch khứa bông thái sợi
- Tép bóng xanh
- Cà Chua để nguyên quả thái t.
- Lá mùi gai + Húng Chó
- Sà lách
- Cà rốt thái sợi
- Trứng gà luộc
- Riềng, xả + cà chua

Gỏi Bưởi

Tép bưởi + Hành phi giòn + Thịt thái S
Tôm + Hành Tây + Lá răm

* Ngâm thịt và tôm vào nước gỏi trước, trộn chung
17 Trộn tép + ớt + hành tây + hành phi < k bóp mạnh ra nước, để ra ngoài rổ ráo nước
→ Lá Răm + tỏi phi, + lạc rang + vừng + Thịt trộn đều

HẢI TIẾN

Date ..../..../.... No. .... Công Thức dấm giấm trộn xà lách

150 g : Nước lọc
40 g : DẤM nước < dấm nuôi tốt hơn > { Nếu nấu sôi Nước, dấm, đường, muối
60 g : Đường
tiêu : Một ít
5 g : Muối
10 g : Dầu ăn
40 g : Sốt mazone < béo >

Gỏi Mực Chua Cay

Mực + Cà rốt thái sợi + Dưa chuột + Hành Tây
Xả thái lát + Mùi gai thúng chó + ít ớt + Riềng thái chỉ
+ Dầu ăn + Phồng tôm < trang trí > + Hành phi + tỏi phi

Date......../........./.......... No............ Sá Lách Trộn

Trứng cắt dọc và cắt tròn ~~<~~ để riêng >
+ Sà lách < k bóp chỉ trộn > + hành tây +
hành tím < củ > + cà chua + Nước trộn
~~X~~ → thịt bò xào + ~~Mà~~ trứng trang trí lên trên

Date....../....../...... No.......... Bì Cuốn

Bì thái mỏng + thịt ba chỉ luộc chín cho ít muối rồi rán giòn
thái chỉ + thịt tiêu + dấu ăn + thính
* Thịt rán và bì tỉ lệ 1/1

Làm Nước Chấm

phi thơm tỏi + 50g thịt say + ít nước
tương đen 100g + 30g tương ớt + 20g mè xay
lạc say 100g + 10g Hạt nêm + 20g đường
Hấu say 3g

BẾP HOA

Thứ
Ngày
No.

SÚP TỨ XUYÊN (Vị chua chua - cay cay)

Nguyên liệu:

0,5 Kg xương gà
100 gr nạc lai
100 gr măng vàng
30 gr dưa chua
30 gr nấm hương
30 gr cà rốt (thái chỉ)
5 gr gừng (thái chỉ)
1 quả trứng gà (đánh tan
20 gr rau mùi (băm nhỏ)
200 gr cải thảo

Nấu nước dùng xương gà
1h → sôi nhỏ → cần
1,6 l nước dùng ⊕ gia vị
đun sôi

Gia vị:
1,6 l nước dùng
30 gr sốt tương đậu
20 gr lea perins
15 gr bnem
15 gr mỳ chính
80 gr bột năng (cân riêng) → b/năng hoà tan với ít nước (theo tỉ lệ 1-2

8 gr đường
1 gr dầu mè
3 gr muối
1 ít tiêu xay

* Đun 1,6 l nước dùng → cho nguyên liệu (đậu hũ cho sau) ⊕ gia vị → Thả b/năng khuấy nhẹ → đánh nặng tay là được → nước sôi → thả trứng → trứng chín cho đậu phụ → Khuấy
- Múc ra xuống (thả rau mùi)

SỐT KINH ĐÔ

* Nguyên liệu:

100gr Htây) Thái lát
100gr ớt xanh)
100gr ớt đỏ)
50gr baa rô
30gr rau mùi
80gr cà rốt → Thái nhỏ
5gr hoa hồi } Đập dập
3 (trái) quả thảo quả }

* Gia vị sốt

50gr sốt OK
80gr Tương cà
10gr sốt lea pernis
30gr đường thẻ (đg thốt nốt)
10gr đường
1 ít muối
10gr giấm táo

* Nấu nước dùng

- NLiệu ⊕ 200gr nước → Nấu 20 - 30p

⊛ gia vị (trộn đều) ⊕ 200 nước dùng

→ có vị chua, ngọt, (hương đặc trưng)

Ứng dụng sườn sốt chua ngọt kinh đô (tôm, mực cá (tẩm bột khô)

* Bột ướp:

30 gr bột sư tử
5 gr b/nêm
1 ít bột soda ?
15 gr mỳ chính
1 quả trứng vịt
10 dầu ăn
150 gr bột năng
70 gr nước
10 gr bột nổi (nở)
1 ít bột cà ri
1 gr muối

} TRỘN ĐỀU

* Sườn chặt chiều dài 1 ngón tay - các miếng sườn bằng nhau

- ngâm bột soda 20 phút
- Xả qua nước 20 phút → HẤP 5 phút

→ cho vào bột ngâm (ủ) 20 phút
→ chiên 2 lửa cho giòn
→ chan sốt
→ rắc mè lên sườn

CÁ HẤP TÀU XÌ (1,6kg) 350k

lọc bỏ xương

Sạch cá đánh vảy

Kéo cắt ngang xương sống

~~Lọc kiểu mở vở~~ → bỏ xương cắt

= kéo

lọc phi lê — đầu cắt dưới vảy

1 mặt 5 miếng — bày đĩa

Bỏ vảy để dưới — bày đĩa

Đĩa ngang nông = (Bong đen)

Đĩa sâu lòng = bếp con

Nấm trải giữa con cá thg + rải 2 bên

Cá sốt hấp để cổ (cải vào giữa cá

Nấm hg + lá dùn lấy nước

cắt chân nấm

Cải thảo + nước → cho

bỏ bớt lá → chế đổi

d/ ăn (K cần nước)

Cá hấp 5p đổ cá ra → chắt

nước dư → bỏ sốt lên, bày cải xen kẽ → rưới sốt đều → hấp lại nữa

Rau mùi + ớt sợi thái sợi DECOR

BUỔI 2 = GÀ SỐT TIÊU ĐEN 18/9/2016.

Phút 17, 2 Đùi gà lọc → cho bát cân (cân điện tử → Bấm = 0)

NL chính 400 gr đùi gà lọc xương (ướp)
- 4 gr bnêm knor
- 4 gr mỳ chính
- 7 gr nước tương
- 1 gr tiêu xay

} Ướp 30p → Càng lâu càng thấm gia vị → ngon hơn

Gà đã ~~chiên~~ ướp xong mang → chiên chín hẳn → vàng mặt (nhỏ lửa

* Nếu gà ta (hấp trước khi chiên) → đảm bảo chín hẳn

Chuẩn bị rau củ: để 1/2 quả ớt bỏ lõi (ph. DÉCOR. (chứa sốt tiêu đen khi trình bày món ăn

N Liệu phụ
[RAU XÀO cùng sốt]
- 1/2 quả ớt đỏ (thái ngang) mỏng 0,4F
- 1/2 — xanh
- 1/4 củ h.tây bổ dọc 0,5F

PHA SỐT TIÊU ĐEN (cân bát → 0)

Vị!
- 6 gr bnêm
- 15 gr tg xí muội
- 10 gr tg cà
- 18 gr dầu hào
- 5 gr tiêu (đập dập)
- 4 gr KÌCAP

} KHUẤY ĐỀU. 1 gr DẦU MÈ → xào xong cho vào

XÀO GÀ SỐT TIÊU ĐEN

Cho 2M dầu vào chảo → cho ớt vào trước (xào) cho nước sốt đã pha → cho chút nước → đun đến khi sánh lại → ớt chín → cho hành tây → TẮT LỬA → cho 1gr dầu mè (VN ăn ít dầu mè –)

Ng Hoa ăn nhiều (5-7 gr)

DÉCOR: = Đĩa vuông (Gang măng tây trần → lót đĩa
– Gà Thái lát chéo (nghiêng dao) → bày đè lên măng tây → rưới sốt gà xào lên + rau củ → còn nước sốt đổ vào 1/2 quả ớt bày

BUỔI 2 = GÀ SỐT TIÊU ĐEN 18/9/2016.

Phút 11, 2 Đùi gà lọc → cho bát cân (cân điện tử → Bấm = 0)

NL chính 400 gr đùi gà lọc xương
ướp { - 4 gr bnêm knor; - 4 gr mỳ chính; - 7 gr nước tương; - 1 gr tiêu xay } Ướp 30p → Càng lâu càng thấm gia vị → ngon hơn

ướp mang

Gà đã chiên xong → chiên chín hẳn → vàng mặt (nhỏ lửa

* Nếu gà ta (hấp trước khi chiên) → đảm bảo chín hẳn

Chuẩn bị rau củ : để 1/2 quả ớt bỏ lõi (phi DÉCOR. (chứa sốt tiêu đen khi trình bày món ăn

N Liệu phụ [RAU XÀO cùng sốt {
1/2 quả ớt đỏ (thái ngang) mỏng 0,4F
1/2 — xanh
1/4 củ htây bổ dọc 0,5F

PHA SỐT TIÊU ĐEN (cân bát ✓=0)

VỊ {
6 gr bnêm
15 gr tg xì muội
10 gr tg cá
18 gr dầu hào
5 gr tiêu (đập dập)
4 gr KÌCAP
} KHUẤY ĐỀU
1 gr DẦU MÈ → xào xong cho vào.

XÀO GÀ SỐT TIÊU ĐEN

Cho 2M dầu vào chảo → cho ớt vào trước (xào) cho nước sốt đã pha → cho chút nước → đun đến khi sánh lại → ớt chín → cho hành tây → TẮT LỬA → cho 1gr dầu mè (VN ăn ít dầu mè
Ng Hoa ăn nhiều (5-7 gr)

DÉCOR : = Đĩa vuông (Gcong măng tây) trần → lót đĩa
- Gà Thái lát chéo (nghiêng dao) → bày để lên măng tây → rưới sốt gà xào lên ⊕ rau củ → còn nước sốt đổ vào 1/2 quả ớt bày



BUỔI 2 (món 2) GÀ XÀO CHUA NGỌT

2 đùi gà CN cho nồi trần 5p → om 10p
(Nước trần bao gồm 1M muối ⊕ 1/2 mỳ chính
Trần xong vớt gà xả nước lạnh → Dùng dao xăm
giữa đùi gà (gà đông lạnh bị đỏ → ra máu)
* Nguyên con gà luộc 5p om 15p
Sau đó chặt miếng gà ướp 2gr tiêu } ĐẢO ĐỀU (ngấm)
2gr bnêm }
Trước khi chiên cho ít bột chiên giòn (áo 1 lớp mỏng)
Thử dầu nóng → cho gà chiên vàng giòn → cho ra đĩa
→ để ráo dầu
RAU CỦ XÀO CÙNG GÀ CHUA NGỌT
70gr dứa (1F)
100gr cà chua (bổ múi cau)
50 dưa chuột (móng lợn) bỏ ruột
10gr đầu hành lá
50gr hành tây (bổ cau
PHA SỐT CHUA NGỌT
30gr tương cà
20gr tương ớt
10gr dầu hào
10gr đường
10gr dấm (Ngọc Lan - Thử nếm)
} ĐỊNH LƯỢNG SỐT XÀO CHO 200gr gà làm t/h L8P (X2) ĐL
Có thể thay dấm = 1/2 quả chanh
XÀO GÀ: Cho chảo 2M dầu ⊕ 20gr tỏi băm (xào
thơm) → cho cà chua, dứa, dưa leo ⊕ 50ml nước
Rau xào còn giòn → cho gà → cho sốt vào → tay
TẮT BẾP
Lưu ý: gà CN mềm (xào lắc ít thôi) → cho ĐĨA ⊕ tiêu
DECOR: cây mùi, vài sợi ớt (chỉ)
*. Sốt chua ngọt này có thể dùng làm món cá (cá khứa
mặt na - (ướp hành tím, tỏi → ép nước) ⊕ tiêu, b nêm
(hoặc bột canh) → để lạnh 20p → cho qua, bchiên giòn

Lưu ý: ướp cá sông k° cần gừng
cá biển cần gừng rượu

Áp dụng làm sườn heo ướp như gà

Thứ ba ngày 20/9/2016 - BUỔI 3

CÁ HẤP TÀU XÌ

1 con cá, 1,6Kg diêu hồng (Sơ chế cá
Mang cá cắt đầu (dưới vảy) bày dĩa (ngửa lên ↑)
Lọc phi lê 2 bên (cắt làm 5 miếng) bày 2 bên-
Lọc đuôi để bày dưới cùng

Trong nhà hàng có bóng đèn (bày dĩa nóng)
K° có bày dĩa sâu lòng - bầu dục → ăn kèm bếp cồn

DÉCOR
- Tỉa củ cà rốt → cắt 0,3 → Trần DÉCOR.
(K° 8 → 10 m là đủ)
- Rau cải chíp (bỏ gốc) bỏ lá còn dài 12-15 cm
bổ đôi (trần cùng dầu ăn ⊕ nước - KO MUỐI)
- Ớt sừng thái chỉ
- Gừng (cạo vỏ) thái chỉ

Đun nấm hương (khô) cùng lá hành → luộc → hết mùi
→ mang xả nước lạnh → cắt chân nấm → décor

* PHA 1 lọ tàu xì ⊕ 2 bát nước ăn cơm → lọc nước
lấy bã còn lại hạt → rửa để đỡ mặn (K° được bóp
→ nát hạt)

PHA SỐT TÀU XÌ
10gr nước tương đậu nành
20 dầu hào
15 bột ngọt
10 b nêm Hải sản (thay = b gà)
30 tương ngọt
20 đường
} KHUẤY ĐỀU

LÀM SỐT: Cho 10gr gừng (băm nhỏ) ⊕ 20 hành tím (băm)
phi thơm lên → bỏ SỐT (đã pha) xào thơm → 100 nước
→ đun sánh lại → nấu → THỬ NẾM → vị hơi ngọt ≃
vị xì dầu (nhạt, ngọt)

(số 2)

PHA CHẤM TÀU XÌ: (1 thìa dầu ăn (chảo) + 5gr gừng
100 sốt (đã pha) + 5 mỳ chính
15 đường + 20 nước
→ Nấu sanh → cho bát nhỏ

HẤP CÁ = CHỖ TO (cho cá đĩa cá đã bày vào nồi)
Nồi nước đầy cho chút dầu ăn vào → Nếu có hết nước có tiếng kêu lạch tạch → K° cháy nồi)
TRƯỚC KHI HẤP rắc gừng sợi lên cá ⊕ 5/10 ml rượu
HẤP CÁ 7p (Khi được 5p - mở ra → chắt hết nước đục (tanh) đi → xuống nồi đầy →
Cài miếng cá rốt giữa từng miếng cá
Cài cải thân 2 bên miếng cá → rưới sốt lên → hấp 1p
DECOR: Rắc ớt sừng thái sợi ⊕ mùi ta lên
(Nhìn đĩa cá xanh ⊕ đỏ đẹp mắt → rau cải hướng về phía đầu cá

Nước tàu xì (1 lọ tàu xì + 2 bát nước ăn cơm) → lọc
xác →

KOKUYO

CÁ HẤP HỒNG KÔNG - BUỔI 3 - 2019

1 con cá điêu hồng (sơ chế) dùng kéo cắt ngang xg sống
Khi làm lạch bỏ vảy dưới
Lọc dọc xương bụng từ lườn → đầu
→ BẺ CÁ đứng lên → cho đĩa sâu lòng
200gr Đậu hla chẻ (ngâm nước), giùng đH (sợi)

60gr cà rốt (thái mỏng)
15gr gừng
50gr htây

} LUỘC CHÍN TRÊN BẾP → XAY SỐT
chung 1 trái ớt sừng (cả lõi) ⊕ mùi ta
30gr gốc hành (chẻ) ~10gr
⊕ chút nước XAY NHUYỄN → đun sôi

Lưu ý nếu có gốc mùi càng thơm
Đun sôi sốt → cho chút bnêm + KICAR → BÁT TÔ
TRƯỚC KHI HẤP CÁ, Rắc gừng thái sợi ⊕ 5-10gr rượu
để khử mùi cá - HẤP 10p

SỐT CÁ HẤP HK:
20gr nước tg đậu nành
5 rượu trắng
25 bnêm Knor
10 đg
1 muối
20 sốt hấp cá
2 Kicar

} KHUẤY ĐỀU
2gr Dầu mè → xong cho sau

TRƯỚC KHI HẤP CÁ: Rắc gừng (sợi + rượu) - HẤP 7-8p
chắt bỏ nước đục (tanh) chan sốt đã pha vào → hấp 2p
cho cá ra → Rải hành chẻ sang 2 bên, rắc htây (mỏng)
ớt sừng (chỉ) cho mùi ta sang 2 bên → chan 2M dầu
phi tỏi - nóng → cho lên bếp con → Rắc tỏi phi lên cá
ăn nóng

CÁ HẤP HK chấm nước tương ⊕ ớt thái lát

BUỔI 4_ GÀ XÀO CUNG BỬU – ngày 24/9/2016 – Thứ bảy

I – Nguyên liệu chính

400gr đùi gà CN → lọc xương còn 250gr
Thái miếng nhỏ vừa ăn (độ dày 1F)

II – Vị Ướp

2gr bnêm Knor
2gr mỳ chính
1gr tiêu xay
~~15 Dầu~~

} ướp 1 – 1,5 tiếng (để tủ mát – thấm gia vị → càng lâu càng tốt (hoặc qua đêm) bọc màng tphẩm

III – Nguyên liệu phụ: luộc nấm đông cô (mềm) cho qua nước

70gr hạt điều (có loại rang sẵn)
70gr ớt xanh → cắt Δ
70gr ớt đỏ → cắt Δ
} TRẦN SAU
50gr cà chua bi → bổ đôi – để riêng (xào → cho sau → để nát
50gr cà rốt → tỉa hoa 5,6 cánh (0,2F xào) TRẦN TRƯỚC
50gr nấm đông cô tươi, bỏ chân, ngâm nước khía chữ thập

IV – HƯƠNG

30gr tỏi
1mớ Ngò rí (cắt gốc để riêng)
50gr Hành lá

* XÀO GÀ:
Cho tỏi băm ⊕ dầu ăn phi vàng → cho gà vào xào → cho chút nước → xào phải khô → cho 70gr hạt điều (Kº có cho đậu phộng rang) → cho nấm hương → cho rau củ → cho { 15gr dầu hào (ướp kº cho vì dầu hào dễ cháy
5gr nước tương
1gr dầu mè (để mất mùi thơm TẮT BẾP
→ xào khô nước → cho cà chua bi → cho 1gr dầu mè
TẮT BẾP

DECOR: Dưa chuột tỉa hoa cúc (nhụy = cà rốt khía ※)
Hla xỉa bông làm nền ⊕ ớt sợi

Áp dụng làm cá → lăn bột chiên → cho rau ⊕ sốt xào → cho cá

Thay = đà điểu, thịt vịt, bò, nai, nhím, cá bóp (thịt dai giòn)

Cá lóc → lăn qua bột giòn → chiên xong xào

TÔM XÀO TỨ XUYÊN 24/9/2016 - BUỔI 4

I- NGUYÊN LIỆU CHÍNH (để lại 1 đốt)
400gr tôm bóc vỏ, để đầu đuôi, chẻ lưng - bỏ dây chỉ
Trước khi bóc bắt buộc qua đá -> bóc tôm k gãy
Nếu k có đá -> cho tủ đông lạnh
400gr => bóc còn 300gr
ƯỚP TÔM
ướp 3, 4 tiếng
cất tủ mát
(1 tiếng 30p)
{ 1gr muối (có chất mặn để lại thịt tôm căng dai
3gr nêm knor
3 rượu trắng }
* PHA SỐT TÔM: 100 tương xí muội (có độ cay sẵn
50 tương ớt
20 dầu hào
* Ăn cay (thêm ớt bột Huế

NL PHỤ:
40gr - 1 quả ớt sừng (bỏ ruột, bỏ đôi, thái hạt lựu
40gr ớt đỏ ĐL } Thái hạt lựu
40 - ___ xanh ĐL }
60 gừng (mỏng 0,2F) thái hạt lựu nhỏ
50 - h tây (bỏ đôi, bóc lớp 1/2 - để rửng

Tỏi, mùi, hla, bột ớt

LÀM SỐT TỨ XUYÊN -> cho rau (ớt + gừng).
Cho dầu (+) tỏi (phi thơm) cho 50gr thịt nạc vai xay
(xào) săn lại -> cho sốt đã pha -> nếu ăn cay
cho thêm ớt bột -> cho nước = rau -> nấu sánh
lại
CHIÊN TÔM: ƯỚP -> ra ít nước (chắt đi) -> áo bột
chiên giòn -> lớp bột mỏng -> chiên tôm ngập
dầu -> chiên nhanh 1p -> để ráo dầu

XÀO TÔM

Cho sốt lên bếp → cho h.tây → đảo → cho tôm đã chiên vào → TÔM áo đều sốt

DECOR = đĩa vuông → cho rau

* Lưu ý: - Xào phải khô
- Sốt có độ ấm
- Làm tôm, cá, đầu (Nhật) có vị gừng...
- Tứ Xuyên là chua, cay, mặn, ngọt
- Chuẩn tứ xuyên k có xả !

23/9
Buổi 5

HẢI SÂM } SỐT DẦU HÀO
GÂN NAI → con tươi làm hết màu đen → chất nhớt...

Sơ chế: Hải sâm tươi (ngâm nước nóng, cạo bụng trắng... kỹ
" " khô ngâm nước nóng ⊕ rượu gừng - k luộc mất độ giòn.

Bỏ đồi lưng, bỏ ruột, cạo kỹ bụng → hết phấn trắng hết the !!

Thay nước gừng rượu ≠ luộc hết mặn, vị the the, thái ra = con chì (bóp rượu ngâm thuốc bắc) → nước luộc có rượu gừng

Nếu làm tiệc số lượng nhiều - mua loại đóng hộp → về thái ra → OK

NL phụ có thêm gân nai
Gân nai k có thay = gân bò (cho AS ninh nhừ luôn) hầm cùng gừng ⊕ sả

* Nếu có gân nai (trần qua nước sôi) gân nai mềm → nếu để lâu → tan ra

XÀO cho gia vị → TẮT BẾP

XÀO HẢI SÂM

- Phi tỏi (thơm) cho chút nước → cho rau cải ⊕ hoa lơ ⊕ cà rốt ⊕ hải sâm ⊕ sốt (ng Hoa xào cho chút bột năng - VN có thể k cần) →
TẮT BẾP → cho dầu mè (thơm)
DECOR : Rau cải xung quanh đĩa vuông
Múc xào vào
Bày hoa, hồi, mù ta
Rắc tiêu xay
1 con hải sâm xào 3 đĩa

NL PHỤ - Rau cải trần cho chút dầu ăn (bóng)
→ qua nước lạnh, nước đá → xanh rau, giòn
- Hoa lơ x

PHA SỐT DẦU HÀO (để xào HẢI SÂM)

18 gr	dầu hào	TRỘN ĐỀU lên 1 gr dầu mè cho sau
3 gr	kicar	
5 gr	nước tương đậu nành	
4 gr	b nêm	
3 gr	b ngọt	
25	dầu ăn	
10	tương ớt Cholimex	

BÔNG CẢI CHÍP - SÒ ĐIỆP XÀO X.O

CÂN SỐT XÔ (cân vào bát)
50gr sò điệp khô (ngâm nước sôi 3p
50gr cá cơm khô (bóc xương - bỏ đầu } Rang lên
60gr tôm khô
200gr chà bông (ruốc thịt lợn)
O
100gr h tím (băm) phi để riêng - có thể phơi héo -> phi ròn
100 _ tỏi (băm) phi trước hành (lâu chín hơn)
* { Nếu có ớt khô nguyên quả (cả hạt) -> xay luôn
K có lấy ớt sừng lọc bỏ hạt -> rạch đôi -> chiên lên (xay để tạo màu)

LÀM SỐT X.O
(Khô) Sò điệp (ngâm 3p nước sôi)
Cho dầu ăn + tôm khô (nếu mặn cho 1/2 quả chanh
Cho dầu xào cá cơm (hết tanh) -> bay mùi -> khô, dai (k bột)
Cho chảo dầu nhiều chiên ớt vừa đổi màu là được
Ăn cay cho thêm ớt hiểm xay chung
-> XAY KHÔ + dầu ăn + ruốc + 50gr dầu ớt.

NL PHỤ: - Trần rau cải chíp = nước sôi + d/ăn (bóng)
-> qua nước lạnh, nước đá (xanh, giòn)
- Trần hoa lơ xanh, trắng (qua nước)
- Cà rốt (hoa)
- Ngô
- Nấm hương (trần)

NẤU SỐT XO
- Phi tỏi (thơm) 3p -> màu trắng -> cho h tím vào -> ngập dầu -> Thơm -> cho hỗn hợp đã xay -> Thêm dầu ăn -> đun kỹ, nhỏ lửa -> đừng (xô) Thơm vàng -> TẮT LỬA CHO DẦU ỚT +
DẦU ĐIỀU (k cho d/ớt, d/điều lúc nóng -> sẽ cháy

Nếm nếm nếu nhạt (cho bột nêm)

(XÀO)

* Nếu làm sò điệp tươi → vắt khô → cho qua dầu (săn lại) → màu vàng nhạt → cho ra, ráo dầu

XÀO → cho 2M sốt XO (đã làm)

↳ xào nhiều phi hành tỏi → cho rau củ ⊕ chút nước → cho sò điệp → lúc gần chín → lắc mấy cái cho ra → xào khô nước → rắc tiêu, ngò

CÓ THỂ THAY RUỐC = GIÒ HEO MUỐI (ĐỨC)

* Thường xào 1 đĩa cho 2M sốt

* Làm sốt X.O.

- Dùng cá cơm (thử xem có mặn k°) nếu mặn k° cho b nêm
- Khi xào chỉ cho sốt XO xào (k° cần nêm gia vị)
- Sốt X.O cho vào món xào, lẩu (Thiên về Hải sản)
- Người Hoa thường dùng cải thìa

* Sốt XO dùng cho các món : - cá hấp X.O
- Bạch tuộc xào X.O (xào k° cho nước sôi)
↳ Xào cho chảo dầu nóng → săn lại → xào cùng X.O

BUỔI 6 - TÔM SÚ SỐT TỎI

300gr tôm (cắt râu, khứa lưng 1/2 giữa, để cả vỏ) (Khẩu phần!)

ướp 5gr bnêm
5 - nước mắm
2 - tiêu xay
} ƯỚP 30p

SỐT TÔM TỎI (cân)

15gr dầu hào
10 tương ớt
2 bột nem
1 tiêu xay
3 bngọt (có thể Kcho)
} TRỘN ĐỀU

100gr tỏi (30gr phi vàng thơm)
Còn lại 80gr chiên ngập dầu vừa vàng
Dùng dầu chiên tỏi băm → cho ráo dầu
* Ở nhà rửa tỏi băm (rửa nước sạch) → vắt khô
→ phi → giòn lâu!

LÀM TÔM SỐT TỎI
- Bắt dầu nóng chiên tôm 2p → cho tôm ráo dầu
XÀO: Cho tỏi củ chiên vào chảo → cho gia vị (cân)
→ ⊕ 50ml nước → đảo đều → cho tôm vào, lắc chảo → định gia vị → cho áo đều vào tôm → cho tỏi phi

DÉCOR: Xếp xà lách xoăn (ĐĨA TRÒN)
Bày tôm (
Lá húng lủi
Hoa ớt

KOKUYO

TÔM HOÀNG KIM

Tôm — Để lạnh, dễ bóc hơn

Bóc vỏ, giữ đầu đuôi – khứa lưng 1/2 (bẻ ra)

- 400gr tôm
- 5gr nước mắm
- 5 – hạt nêm
- 1 – mỳ chính
- 2 – tiêu

} ƯỚP tôm → Trước khi chiên → cho ít bột chiên giòn (áo mỏng)

CHIÊN TÔM 2p → để ráo

Dùng chảo ≠ LÀM SỐT HOÀNG KIM

Cho dầu ăn {
- ⊕ 4 lòng đỏ → dầu điều 1M ⊕
- ⊕ 100 ml nước
- ⊕ gia vị
- ⊕ 1M tương ớt

Đánh đều rồi trứng → cho lửa lên sánh lại → nhỏ lửa → sốt ôm tôm đều → KHÔ ĐỀU → TẮT LỬA

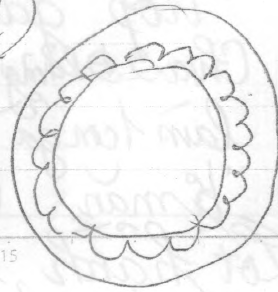
NL: 4 lòng đỏ (2 lòng đỏ trg muối (mặn) + 2lg đỏ luộc → NGHIỀN

CẦN SỐT HOÀNG KIM

- 2gr bnênn
- 3 tương ớt
- 1 tiêu xay
- 1 dầu điều

} TRỘN ĐỀU

DÉCOR:
- Lót bạc hà ⊕ viền đĩa = dưa leo
- Bày tôm (đầu quay ra)
- 3 con ngồi giữa đĩa
- Rắc lòng trắng trứng lên trên



Nếu nướng cá – dùng sốt nấu ⊕ 20gr sữa tươi) [illegible]

gà lọc ướp sốt 15-20p mặt trong (con gà) → xối da gà

29/9 Xối da 2l nước = 10gr mnha + 1/2 quả chanh (rượu → vịt) Ng trong bụng gà

BUỔI 7 _ GÀ NƯỚNG MUỐI ỚT HK

ớt sừng đập cắt khúc → Htím + tỏi (đập) + ớt đập (cắt khúc)

3 ớt HƯƠNG: (80gr = 5 quả ớt sừng (lọc đôi → bỏ hạt) thái ngang

2 quả — 3 quả ớt hiểm

15 htím (đập) — 30 htím (thái mỏng — Cho dầu ăn phi thơm NL xay nhuyễn

5 ngò — 10 ngò ri — (cho đủ dầu (ngập rau)

10 tỏi (đập) — 20 tỏi

gốc hành lá

Lưu ý → phi kỹ → để lâu → xào kỹ → để nguội mới XAY

1 con gà 1,2Kg → Sát muối vào da gà (mát xa) cho da gà giòn → lấy khăn sạch lau khô → LỌC

- Lọc cắt rời đầu ra → cắt cổ chỗ diều → lọc bỏ cổ
- Bẻ đôi gà theo lườn → bẻ → xương sườn lòi ra → rút ra
- Lọc xương từ xương ức gà vào trong
- Cánh cắt từ khớp giữa (để lại đầu cánh) khứa khớp cánh rút xương
- Khứa quanh cổ chân

Lọc kỹ: Đầu ⊕ cánh (DÉCOR)

- Chân chẻ đôi ra → khứa trong bàn chân
- Xương nấu nước dùng

Nướng lò 180°C — (18 - 20p)

Gà lọc xong úp vào chao ly → XỐI NƯỚC TRẦN để săn da gà → để ráo nước (giống heo tộc cũng làm thế)

Ướp gà { = sốt ướp gà làm ⊕ sốt đỏ nướng 135g (70)

Chia 2 đường làm 1 con gà để mặn { 20 ⊕ 40gr dầu hào

5 ⊕ 10gr mai quế lộ gà

3 ⊕ 7gr hạt nêm

Lót hành, xả vào phi xương sống gà (mỏng)

(left margin, vertical:) ... cuống sợi ngay ⊕ 20gr rượu { Dùng cho nướng ... đựng mâm — Cá bỏ thai 1F (Bỏ đến mềm) — Vịt, ngan

Lật mặt da trong da gà → bỏ hành, xả → phết sốt lên 2 mặt 2 bên → khứa đùi →

DÉCOR - Đĩa bầu dục → lót bhà
- Gà thái chéo
- Bày mùi, ớt sừng thái chỉ
- Hoa ớt
Chấm muối tiêu chanh

CƠM CHÁY - THỊT KHO
1 phần 20gr bơ cắt vuông - Bơ tỏ (để sườn)
Bỏ xả nồi hấp → ⊕ nước → Bơ ở trên → hấp thơm
Cần 300gr thịt { - 70gr mắm
CHO NỒI KHO { 15gr knor
7gr đường
25 nghệ (thái chỉ chín cho vào
3-5 quả ớt hiểm
15gr tương ớt

HẤP CƠM { * có lò nướng → cho túi ép (nhồi sờ) cán → mỏng
LÀM → { * Cho lò nướng 5-7p (giòn 2 mặt) 180°C
* Có thể nướng than
HẤP CƠM = Vo gạo (k° ngâm) → cho hấp
1Kg → 800 nước → HẤP 30p → chín.

→ Dùng chảo k° dầu → khô chảo
Ép cơm mỏng (cơm dính vào lòng chảo → dàn đều 0,4 (0,3) F → ĐỐT LỬA NHỎ → XOAY VÒNG TRÒN ĐỀU CHẢO →
TP giòn → vàng đều → cắt miếng
Ăn cùng kho thịt rất ngon 

GÀ HẦM XÌ DẦU

Gà 1con để nguyên k°lọc
15gr cốt dừa (kho thịt) thay kicar } KHUẤY LOÃNG RA -
5g nước } lau khô da gà - phết lên

GÀ TRẦN NƯỚC SÔI → Xối vào 2p
Qua nước lạnh liền → XẢ / CHIÊN GÀ đã phết màu
CHO DẦU NÓNG → CHIÊN 2,3p, màu da bóng → OK

Món
Xương gà (muối ớt → dư) mang nấu nước dùng → Trần xương 3p → rửa = nước lạnh → nấu 2,5l nước dùng cùng 50gr gừng ⊕ hTím ⊕ 1quả ớt sừng → cạn lại = 2lít

HƯƠNG GÀ HẦM XÌ DẦU
50gr gừng (thái lát) } CHO NỒI NƯỚC DÙNG
30gr hTím (chẻ đôi) }
60 táo đỏ (nguyên quả) } → Trần nước sôi 3p → sạch → lược sạch
3 cánh hồi } Vớt ra
3 quả thảo quả }
3 gr hạt mùi (sau...) }
1 ớt sừng chiên

*Nước dùng HẦM 35/40p vớt xương ra → cho vị thuốc bắc vào → đun nhỏ lửa 15p
cho 3gr hạt mùi vào
50gr nấm hương
Sôi lăn tăn cho gia vị vào theo ĐL nước 2l
Cho gà vào hầm

GIA VỊ CHO 2l nước dùng GÀ HẦM XÌ DẦU
30 gr nước tương
4gr kicap
20 bnêm
1 muối
30gr ... dầu mè (cho sau)

Gà hầm
K° 1 tiếng 20p → 1tiếng rưỡi
AS Khoảng 15p (?)

Gà hầm chấm nước tương hoặc muối tiêu chanh
Ăn cùng rau cải xoong (sôi canh chan vào - chín rau)
— tần ô (cải cúc)
— cải xanh (cắt khúc 5, 6F)
— mỳ trứng (ngâm 4,5p) → trộn dầu tỏi ⊕ tỏi phi
DECOR : Cho gà vào thố đặt lên đĩa có rải rau cải

Đỗ Hoa
10 136 Lương Thế Học, HÁ CẢO - BUỔI 8 (Thầy Bình)
PHA BỘT HÁ CẢO 250 bột → cho xíu muối + dầu ăn ⊕ nước
~~200 b năng~~ } TRỘN ĐỀU BỘT 250 ml → đổ từ từ
~~50 b nếp~~ } Quậy chín → dẻo (pha ít bột)
~~20 b gạo tẻ~~ } Thấy bột dẻo trong dần → quật
230/240) 250 nước sôi (85°C ?) đều thành nắm (bọc nilong K khô)

Há cảo = Bột tàn mỳ (Bộ Sinh ký) pha với b gạo ⊕ b năng

Nhân há cảo
{ 200 củ đậu (cắt nhỏ - vắt ráo nước - hạt lựu nhỏ
600 gr tôm
200 giò sống
30 mỡ heo (thái hạt lựu nhỏ ⊕ đường → phơi 30 p F
cho mỡ trong là được
GIA VỊ Nhân há cảo (1 phần nhân 15gr/1 viên)
4g đg
7g d/hào
1 ít d/me
4 nêm
1 ít tiêu xay
20 h tỏi

nhân
① Trộn nhân tôm K ⊕ mỡ ⊕ củ đậu ⊕ h tây ⊕ rau mùi
② Thịt ⊕ ít tôm ⊕ rau mùi
Lót giấy bạc vào hấp 12-15 để các nhân

Cán bột mỏng 0,15F tròn ĐK 9F – gói 10 nếp 

PHA CHẤM

1 M Dấm
1 M tg ớt
3 M xì dầu
1 M Đường
} KHUẤY TAN ⊕ ớt hiểm (băm)

DECOR = Đĩa tròn to
- Bày há cảo 7C/đĩa
- Hành, mùi, ớt (rồi) rắm
- 1 Đĩa nước chấm
- Rắc h phi
- 3 Hoa cà rốt (5 cánh)

Bánh ăn kèm h khô phi ⊕ rau răm

2/1/2017 Học lại Nhân tôm thái hạt lựu (200 gr) ⊕ 100 củ đậu (vắt nước) ⊕ giò sống 50 gr ⊕ 0,5M mỳ chính ⊕ 1/3 M nêm ⊕ 0,5M đg ⊕ tiêu ⊕ 1d/hào 1tt d/mè ⊕ rau mùi băm ⊕ 2 củ hành (băm)

* Tôm Băm nhuyễn 200 gr ⊕

...T TRỘN BỘT HÁ CẢO
...0 Bột tàn mỳ
...) B năng
...) B Bắp
...) Mỡ chủ (mỡ thực vật)
...50 Nước sôi (350 gr)*
} TRỘN BỘT ĐỀU ⊕ xíu muối ⊕ nước sôi (k° trong cho 1/2 bột hấp → nhồi thêm

TRỘN BỘT DẺO → HƠI TRONG
→ cho mỡ chủ vào sau

Hấp 12p – ăn kèm răm ⊕ h phi

1C { 10 gr bột
15 g nhân

1/10 XÍU MẠI (Thầy Thông)

50gr tôm (đập dập) (giã = cối) } TRỘN CÙNG — Quết dẻo
300 thịt xay — cho 20gr bnăng
50 củ đậu (MN gọi củ năng) thái sợi (băm nhỏ) — cho từ từ, nhồi đều lên.
9gr bnêm
1 tiêu — Nếu có bột xíu mại → cho vào
1 d/mè — Ng HOA 120gr/1 viên
5 nước tương — VO TRÒN → để hơi bẹp → láng
* HƯƠNG 20 hlim (băm) — dầu vào dĩa → bày O → để tủ mát/HẤP
HẤP để KHAY dĩa CHO NỒI HẤP 20p

CẦN SỐT:

100 cà chua bóc vỏ bỏ hạt → thái hạt lựu
30 tương cà
20 tương ớt
riêng { 20 dầu hào
8 bnêm
4 mỳ chính }
60gr tóp mỡ → cho vào sốt (CHUẨN HOA ăn tóp mỡ)

LÀM SỐT XÍU MẠI:

Cho 20 hlim băm (phi thơm) ⊕ 30gr mỡ heo xào cùng cà chua, tg cà, tg ớt
Cho gia vị đã cân vào → nêm, nêm ? 5gr đường
→ Cho xíu mại đã hấp chín vào → đun ngấm gia vị sốt sánh → MÚC DĨA TRÒN SÂU LÒNG

DÉCOR
hlá tỏi + rau mùi
3 viên xíu mại
3 bông cà rốt
chút tiêu

Ăn kèm bánh mỳ cắt lát chéo chữ V

GÀ HẤP KỲ LÂN   BUỔI 9   Thầy Thông

Gà 1,2kg/1con chặt chân cánh (sát gốc nách) lọc xương để đầu cổ con nguyên
Khứa xung cổ chân con gà (lấy dao gõ) tay xoay khớp bỏ 2 xương đùi
- Mở phanh ức rút xương sườn, xương sống, (dùng khăn lau khô, thấm ...
Làm theo người Hoa (lọc xương) (Nhà có thể để nguyên con

CÂN GIA VỊ } ƯỚP GÀ
35 gr hành tím (băm)
10 gr knor
5 - mỳ chính
10 - rượu (mai quế lộ)
15 - gừng đập dập (băm nhỏ)

NL PHỤ (gà hấp)
100 gr cải xanh (họa lơ xanh) cắt 4F
100 - cà rốt tỉa
50 nấm đông cô khô (tươi thì 100 gr)
200 jam bông (thái mỏng 0,5F)
300 cải thìa

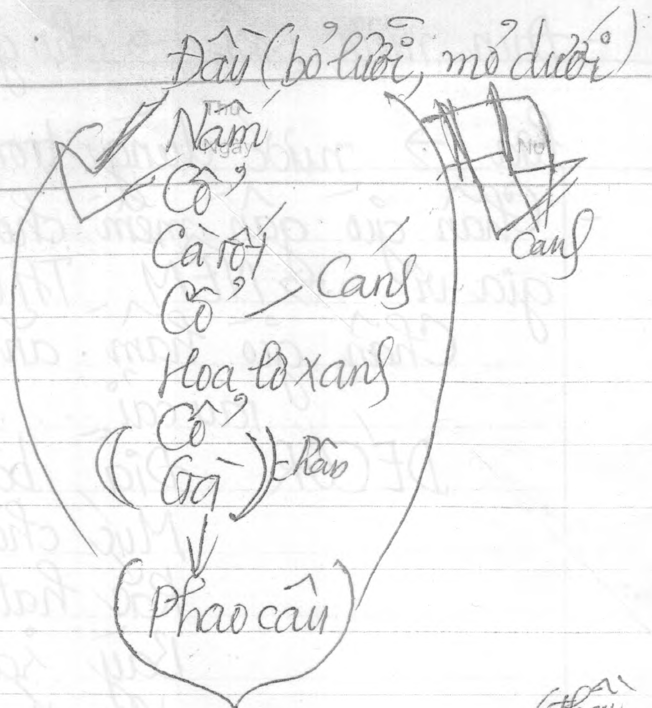
Bcải, cà rốt, cải thìa luộc chung
Nấm đông cô luộc -> lấy nước nấm, và nấm
Nấm luộc mềm -> vớt ra -> lấy nước nấm làm sốt chan lên gà
* Tận dụng nước nồi hấp gà để trần rau + chút dầu -> qua nước lạnh -> cho xanh rau

LÀM SỐT = nước nấm ĐUN LÊN { 7 gr knor, 10 d/hào
Trước khi dưới sốt thêm bột năng 5 mỳ chính
Làm gà chín = cách, bày nguyên trong khay hấp 10p (lọc xg)
K lọc xg hấp 1h

DECOR = Đĩa bầu dục

KOKUYO

Bày Cải thìa xung quanh
Rải ớt sợi
Mùi
Trước khi rưới sốt →
Làm nóng + b năng (sánh)
Cho sốt để chín bột
RƯỚI LÊN GÀ



GIÒ HEO HẦM TÓC TIÊN - BUỔI 9 (thầy Thông)

Ng Hoa chặt chân giò to (lấy từ khuỷu trở lên)
20gr tóc tiên (ngâm qua nước)
Dùng chân giò trước (chặt = bát ăn cơm)

CẦN GIA VỊ ƯỚP GIÒ HEO
2kg giò heo
ướp 15p
{ 15gr muối
10 knor
5 mỳ chính
10 mài quế lô (khử mùi) rượu gừng

Ninh AS 40p (2l nước) Hầm thường 60p ? (hơn 2l, 3l)
Nấu nồi thường → vừa nấu vừa hớt bọt
* Cho 3l nước dùng (nồi thường) nấu còn 2l là vừa
gần chín cho gia vị 25 b nêm knor
5 muối
15 mỳ chính
25 đường phèn
20 nước tương

HƯƠNG: 200 táo đỏ (rửa)
100 bạch quả 3 cánh hồi (rửa)
100 nấm đông cô khô (ngâm) thái bỏ chân - 1/4
gr tóc tiên (ngâm) gần chín cho vào sau
Hạt sen luộc ninh riêng (nước đục) → cho sau → DẾ CAR

- Đun nước sôi → cho giò heo đã ướp (hốt bọt) đun nhỏ lửa → nước dùng trong (hầm 50%) thì cho nấm đông cô
- Chân giò gần mềm cho tóc tiên - nấu 10p nữa → cho gia vị → NÊM THỬ

Chân giò hầm ăn cùng mỳ trứng, bánh mỳ
rau cải

DECOR Đĩa bầy dục sâu lòng
Múc chân giò
Rắc hạt sen
Bầy rau mùi
Hoa ớt

BUỔI 10 - MỲ VỊT TIỀM - Thầy Huỳnh Quốc Bình 1983

Xử lý vịt - bóc sạch phổi, họng, điều
= cách dùng

50gr gừng băm } x2con = 100 gừng
100 rượu } 200 rượu
40 muối tinh } 80 muối

Cắt khớp chân - dùng h² rượu, muối gừng, chà nhẹ da làm sạch, khử mùi hôi

GIA VỊ ƯỚP 2 con vịt 4 → 4,5kg - VỊT QUAY TƯƠNG

200 sốt tương ngọt
60 xì dầu (thường)
20 mai quế lộ
2 ngũ vị hương
20 bột ngọt
20 bột súp gà (hộp vg 1kg KNOR)
50 đường
5 tiêu xay trắng
10 dầu mè
30 tỏi (băm)
40 hành (băm)

TRỘN ĐỀU ƯỚP
(ướp kiểu quay lu - Vịt quay BK (Bơm da trước)
Cho sốt ướp vào trong bụng vịt (dùng khăn sạch lau khô trước khi cho sốt - sát xung quanh bụng → khâu kỹ lại
K° làm rách da để đẹp và K° rỏ sốt ra ngoài -

LÀM MÀU DA VỊT : Xối nước sôi trước -

x2 {
3 quả chanh vắt nước (tạo độ giòn giã)
250 đâm trung thành ( )
25gr mnha (tạo màu)
50 rượu trắng
1gr màu hoa hiên
}

(H² này x 2con) ⊕ 500 nước đun sôi → xối lên vịt
Treo cổ → xối đều màu ⇒ hong khô
4 - 8 tiếng → se da → CHIÊN màu cánh gián - OK
(tối làm) sáng bán → đem nướng LÒ hoặc THAN
VỊT sau khi nướng, hoặc chiên sử dụng cho
món mỳ vịt tiềm có 2cách

① HẤP CÁCH THỦY = nồi hấp (1tg - 1tg rưỡi) nguyên con hoặc
chặt góc 1/4 (tùy ý) - cách này giữ được màu đẹp 1
② Nấu trực tiếp trong nồi nước dùng
(có thể màu sẽ k đẹp = cách 1)

NL nước dùng: Cho 20gr rượu trắng vào nước dùng
150 h tím (bóc vỏ) } NƯỚNG THƠM (rửa sạch)
100 gừng (cạo vỏ) } cho sau
150 h tây (1củ) → bóc vỏ nướng đen → rửa sạch

NL phụ nấu nước dùng
- 3 khúc mía (cây)
- 2 bắp ngô (mỹ)
- 2 củ cải trắng
Tỏi mỹ } CHO TÚI rút dây lại → cho sau
Gốc mùi
Hành, gừng nướng
H tây nướng (bỏ đôi)

Nước dùng: xử lý xương, ninh, hớt bọt, cho rượu, mía
ngô, củ cải → Vớt ngô, củ cải, ra để mía
Đong nước dùng 5l (cho muối trước)
Lọc lại nước dùng → cho hạc xì dầu, lườn ⊕ n/hg cắt lấy màu

NÊM gia vị đã cân

CÂN GIA VỊ NƯỚC DÙNG MỲ VỊT TIỀM (5l nước) = 1 bát

30 muối ①
60 đường phèn ①
60 mỳ chính ①
35 bnêm ①
} gia vị khô cân riêng

5 quế ②
5 hồi ②
1 đinh hương ②
2 trần bì ②
} để riêng

70 xì dầu thg ③
1it hắc xì dầu ③ tạo màu

Vớt xương trong nước dùng (vớt hết ra) cho thêm nước
Cho 1 con nhỏ → TIỀM TRỰC TIẾP 45p
Muốn nhanh bổ đôi, bổ tư → chỉ để lại mùa → cho nồi
Nấu AS → 30p
Vịt nhừ, vớt ra → cho túi (h, tỏi, hây, gốc mùi, gừng
tỏi mỳ ......) vào đun 1 lúc lấy hương

NL PHỤ: Hlá + mùi (thái nhỏ) DECOR
- Nấm đông cô (Nhật) khô - ngâm nước → cắt chân →
luộc cùng sườn gừng ⊕ dầu mè, muối, bnêm, đ/hào, bngọt
(nước luộc vừa như canh)
- Tỏi băm phi (trộn mỳ) rắc thêm decor lên bát mỳ
- Htím băm phi DECOR Mỳ .. (có thể phơi héo, nhanh giòn
- Cà rốt tỉa hoa 5 cánh (trần) thái 0,5F tỉa △ ....
- Rau ăn kèm mỳ (cải ngọt cắt khúc 5F, cải chíp
Trần rau = nước ⊕ dầu ăn → cho bóng → qua nước lạnh
Gần ăn → trần rau (nước có dầu ăn, đg, muối) → qua nước đá

TRẦN MỲ Mỳ tươi cũng trần sơ
Mỳ khô ngâm 4p (còn cứng cứng cho ra rổ
Trần mỳ = nước sôi có → cho ra rổ → ráo
nước trộn dầu tỏi ⊕ tỏi phi (K bị dính) -30-
...... lại bày đĩa 6 gram 1 đĩa

Mỳ dùng cho gà tiềm, lẩu (cũng vậy)
Lưu ý: đường ướp là đg thg
đường nâu là đg phèn

VỊT TIỀM XONG chặt miếng (để khay)

Nếu vịt quay dùng nước ướp trong bụng +
xì dầu
đg } LÀM NƯỚC CHẤM
ít ngũ vị hương

TRÌNH BÀY - Chút rau
- Mỳ
- Đùi vịt (1 góc)
- 3 cây cải chíp
- 3 bông cà rốt
- 1 góc nấm đông cô
Chan nước mỳ → { có vài chiếc nấm hương
rắc h mùi (nhỏ)
rắc hành phi lên
MỲ VỊT TIỀM chấm muối tiêu chanh

Phi tỏi + gừng (băm) → cho nước + quế hồi → đun

II Buổi 11 _ XÁ XÍU HK (Thầy Bình !) ✓ sốt

Giavị cho 1kg thịt (nạc vai giòn, hoặc ba chỉ)

20 xì dầu
25 đường (15gr)
140 sốt ướp đỏ nướng
5 dầu mè
60 dầu ăn khi nướng
1 ít tiêu xay (3gr)
1 ít ngũ vị hương (1gr)
1 ít (10gr) gừng băm, tg ớt → tg ớt 15gr
14 hạt nêm
15 bột ngọt

} Cách 1: TRỘN SỐT ƯỚP 1kg Thịt → nướng lu, than (có dầu ăn)

ang dầu * Cách 2: lấy 1 phần sốt ⊕ nước tương xứng với thịt →
phi tỏi, hành đun sanh ky → có thể nướng qua (có thể xg bng sánh)

- Lấy 5g bột soda ⊕ 400 gr nước → ngâm thịt 20p (500gr)
Xả 20p hết mùi

NL phụ: củ cải + cà rốt thái mỏng = dao song
Bóp muối → sau đó ngâm (2 nước - 1 dấm - 1 đường)
Làm đồ chua ăn kèm

DECOR : Đĩa vuông
Rưới sốt lên

- Xá xíu, thái chéo 0,5 (nghiêng dao)
- Hoa xả rối + ớt sợi + mùi
- 3 cọng hẹ
bày 1/2 đĩa - 6 miếng dưa leo chữ V (cong)
- 3 bông cà rốt

1 Đĩa bánh mỳ cắt chữ V ăn kèm

12 MỲ HẤP DẦU HÀO (Thầy Bình)

Làm thịt xá xíu ăn cùng mỳ
- Thái thịt nạc vai, bản dầy 3F
- Phi tỏi + nước + sốt ướp đỏ hương + ngũ vị hg hồi, quế
1/2 M mỳ chính
1/2 M Bnêm
1,5 M đg
4 M xì dầu
1/2 M tg ớt
ít hoa hiên
} Cho thịt đun nhỏ lửa

VL: MỲ TƯƠI LUỘC → qua nước lạnh → Trộn dầu tỏi
200 gam bong (thái chỉ)
4 quả trứng (trg mỏng) • thái chỉ 0,4F
100 h khô (phi - thái dọc
200 nấm hg khô (đông cô khô) sơ lý rồi (thái 0,5F
100 cần tây (5F)
100 h lá (tước chỉ)
50 rau mùi
1 quả ớt sừng thái chỉ

GIA VỊ MỲ HẤP XÌ DẦU (0,5Kg mỳ)
30 dầu hào
20 tương ớt
8 bột ngọt
3 bột nêm
1 ít tiêu xay
30 dầu tỏi
30 tỏi phi
50 hành phi
20 sốt xá xíu
} TRỘN ĐỀU → cho bát trộn mỳ → trộn cùng gia vị cho tới mỳ ra → cho mỳ vào khay → rải mỳ đều → cho nồi hấp nóng 2,3p → OK.
Mang mỳ hấp nóng trộn cùng rau đã cắt khúc (trứng thái chỉ 0,4F, nấm thái chỉ 0,5F (tước vừa ăn) Dăm bông (chỉ 0,5F) Hphi, Cần tây, mùi, hành, ớt (chỉ)

DÉCOR: - Bày mỳ đĩa vuông
- Rắc trứng xung quanh
- Zăm bông
- Xá xíu
- Hành, mùi (tỏi)
- Hoa cà rốt 3 bông

} Rắc hành tỏi phi

Lưu ý: Nếu thi: 2 giám khảo - bày 2 đĩa vuông
Mỳ vừa phải - bày 1 bên mỳ - 1 bên hoa cà rốt

MỲ XÀO TAM TỞ (3 màu)

3 màu (vàng là trứng - đỏ là cà rốt (trắng củ cải) - xanh là rau (cuống ngọt)

Nước thật nóng (sôi) trần mỳ 5p cho dầu ăn vào nước luộc cho bóng → xả nước lạnh để ráo
→ Thêm nấm thái chỉ
Cần tây (khúc 5F)
Xá xíu thái chỉ
Cải thảo đà lạt (màu trắng) thái con chỉ

XÀO MỲ: Phi h/tỏi thơm → cho rau

Nêm 1/2 b nêm
1/2 đg
D/hào
Tương ngọt
Dầu mè

} Cho hành, cần, xá xíu
zăm bông → mỳ
Làm tơi mỳ

DÉCOR = Đĩa vuông → Bày mỳ
Rắc trứng xung quanh
Bày h mùi, ớt (tỏi)
Hoa cà rốt 5 cánh
Rắc h tỏi phi lên.

GÀ TIỀM NHÂN SÂM (Thầy Bình)

Gà nguyên con - sâm nguyên củ
Gà sát xì dầu đen chiên luôn (đều màu)
Gà sử dụng 1/4 con (đùi + má đùi
Gà hầm ngũ quả, 5 loại:
Các loại hầm gà (củ sen, táo đỏ, ngũ quả 5 loại
hầm tứ quy: 4 loại gồm sen, nang, táo đỏ, táo đen, bạch quả
GIA VỊ 7g muối
8 đường
15 bngọt
18 hạt nêm
20 rượu trắng (rượu gừng)
2 tiêu sọ (đập dập)

} 1kg gà - cho 1,5 l nước tp
Nấu AS 12p

Gà tiềm nhân sâm ăn kèm mỳ (trần, trộn dầu tỏi, + tỏi phi → quấn mỳ = 6,7 quấn bày đĩa
* Gia vị kèm theo: nấm hương ngâm cắt chân (lược gia vị (rượu gừng, muối, bnêm, bngọt, dhào, dme)
Rê muỗi chỗ sau (k nát)

NL THUỐC BẮC
8 gr kỷ tử
10 (12) thục địa (tạo màu)
20 táo đỏ (ngâm nước, mềm)
20 phòng đẳng sâm (rửa sạch
Vài lát gừng (thái lát)

DÉCOR: Bày gà vào thố
Cho vài cây đẳng sâm
Vài hạt kỷ tử
Táo đỏ vài quả

{ - 1 đĩa rau cắt khúc 5 F (hoa rô + cà rốt)
- 1 đĩa mỳ deco hoa rô + cà rốt 5 canh

Chấm ?

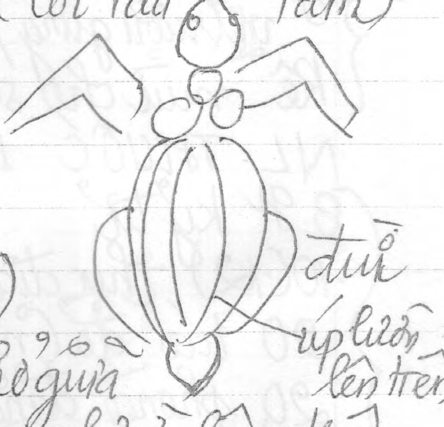
Nước ngoài – Ủ gia vị bụng gà (ướp qua đêm) → quay mặt tiếp → chế độ 60, 70°C hong khô → cho 160°C → 180°C

GÀ QUAY BÁNH BAO (Thầy Bình)

8l nước tây (10 con gà) ngập nước – TAU (bồ câu)
Làm kiểu nhà hàng
150gr muối
80 bngọt
80 h nêm
100 gừng
2 củ tỏi (nguyên củ)
15 gr quế
15 hồi
10 T quả
2 đinh hương
1 quả la hán
40 m nha

Nấu sôi 15p → TẮT LỬA
Cho gà ta (vừa k già k non)
Ủ 20p (10p sạch, 2 đùi)
để bếp sôi lại – Ủ 10p nữa
dùng kẹp để giữ gà (k rách da)
Luộc kiểu om 80% chín
→ Hong khô 2, 3 tiếng
→ Chiên 2 lửa (lần 1 xong cắt ig cổ cánh)
Cắt cánh + cổ để chiên riêng
(vì nhanh chín) chân chiên riêng (nổ)

Gà chín chặt gà ra đĩa bầu dục to (lót rau răm)
ăn kèm bánh bao chiên



- Chặt gà: chặt đầu (bổ mỏ dưới)
Phay 2 đùi (bẻ ngang) úp xuống
- Chặt phao câu cuối đĩa
- Chặt ngang thân (phay riêng xương sg)
Phần x/sống chặt đôi (bày hơi cách hở giữa
- Đập nhẹ lườn (chặt k 5, 6 miếng) úp lườn lên trên
phần xương sống đã bày
- Chặt 2 đầu bày 2 bên
- Bày bánh bao xung quanh hoặc ăn cùng xôi chiên

DECOR: Hoa rồi (hla + mùi, ớt sợi)
đĩa bầu dục Hoa cà rốt 5 cánh
TO → lót rau răm ở dưới

SỐT CHẤM:
45gr dầu hào 100 nước
22 đường 3 dấm đen
40 tương ớt 15 tỏi băm
25 ... 15 h tím

phi thơm h tỏi, cho gvị vào
nấu sôi – NÊM VỪA ĂN

KOKUYO

HỦ TIẾU XÀO (Thầy Bình)

Dùng bánh phở (xé tơi xào)

Cho dầu tỏi vào tráng chảo → trút dầu ra
Cho 2 trứng gà (đập vào) chảo dùng muỗi đánh tan
Cho phở vào → LẮC CHẢO
Cho hắc xì dầu (tạo màu) kicar
1/2 b nêm
chút dầu hào
chút nước
đường
d/mè
sốt

} KTRA → NÊM
xuống bột năng?
(sanh
Cho cần, tiêu

Xào 2 kiểu → giòn / mềm } đổ xào lên phở giòn / nhỏ lửa, có mùi khói !!

DÉCOR đĩa TRÒN TO

N
Bày phở xào
Hoa hy mui ớt
Hoa cà sốt 5 cánh
Tiêu - thơm

NL phụ
- Hoa lơ xanh, trắng
- Cà rốt tỉa hoa xào
- Cải ngọt (khúc 5F
- Cải thảo (chéo 1F - dùng cuống
- Cần tây
- Tỏi tím thái dọc
- Tim, bầu dục (đã trần nước + rượu gừng

- Tim (thái mỏng - to bản - bỏ cuống
- Bầu dục (bỏ hôi) khứa chéo 2 chiều quả trám

→ Trần xong → qua nước lạnh

CÁ KHO DỨA (Thầy Bình)

Phăng nước hàng + cho h.hoa (nhỏ) + ớt hiểm
hỏm cho xào + mắm + mỳ chính + h.nêm
+ Tương ớt → cho cà chua (bỏ hạt + dứa 1/2 cái to)
Cho nước → cho cá (sơ chế kỹ → rán thơm)
Cho nước = cá, Đun hết bọt + mắm
Còn lại hồ sanh

Bò bít tết Á ướp b.ngọt, d.hào, Tg ớt, đỏ
" " Âu " muối, tiêu, bơ, sữa, vang, sốt nâu
Chuẩn bị sẵn: lạc gà, cân sẵn sốt → trả hoa → nướng

KOKUYO

GÀ NƯỚNG 15 (20p)

Gà lọc ướp sốt → xỏ da gà

Lòng con gà

Nước 2l nước — 10g muối
1/2 chanh
rượu, k cần

– Nướng thịt → trước →

Nướng da

	Tg xí muội	Tg đốt	Tg cái	
sốt tứ xuyên	3	2	2	hâm gừng để xào cho sau
	4	2	2	

Xào thêm, mỳ chính tiêu.

BQT (05) 9 học sinh — (Thầy Bình)
12/12 SƯỜN SỐT XÍ MUỘI Buổi 2 — HỌC LẠI

5gr Mỳ chính
15 Đ/hạo
15 tg ớt
ít tiêu xay
30gr xí muội quả (bỏ hạt đi) băm
80 tg xí muội (LEKAMKY)
→ đánh → OK

} 1Kg sườn
Cần trộn đều → đun sôi
+ 2M tg xí muội (can)
cho đẹp màu → chút bộng

Làm bột áo sườn để chiên
30gr bột sư tử
5gr bột mềm KNOR
15gr mỳ chính
1 quả tg vịt
40 d/ăn
150 bnang
70 nước
10 bnởi
1 ít bột cà ri

} Trộn → áo sườn (đã để ráo)

* Chặt sườn cục vừa ăn (2 đề - dài 6F) cho 5gr soda cho 1Kg (tg sườn và làm mềm) ngâm 20p
Xả lại 20p (xả trực tiếp với nước) → để ráo
sườn ~~Gia vị~~ trộn chung bột áo → để tủ lạnh (ngăn mát)
* Chú ý: Chiên lửa nhỏ → (2 lửa → giòn)

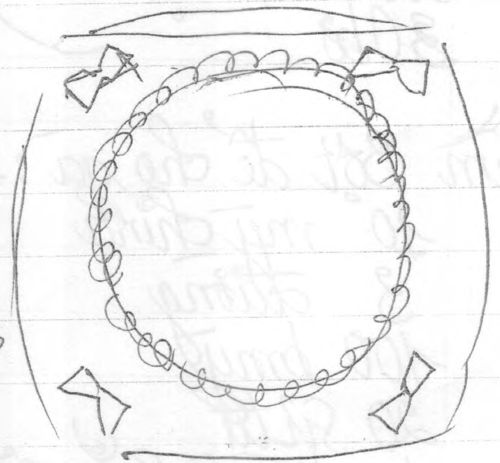
Lấy nồi đun sôi: Đập dập gừng (1 ít + lá chanh + ớt + ½ củ h.tây + cần tây + 1 lít nước (nấu sôi 10p - 15p) lọc lại k 200gr) → trộn với gia vị làm sốt xí muội →

KOKUYO

NL phụ có - Dưa chuột cắt làm tư (bỏ lõi → thái chéo 0,5F - 5F)
= Cà rốt : Thái sợi (chân hương) 6F
= Hlá : 6F
= Ớt, xanh : Đà lạt (chân hương)
= Lá chanh : chỉ
= Cần tây : khúc 6F
= Gừng (chỉ) 5F (tăm)

Chảo Xào tây) NL phụ : - cho dầu ⊕ rau (bỏ lại lá cần) ⊕ nêm ⊕ mỳ chính } Vừa ăn → cho vào đĩa đã décor

ào → Cho sốt đã làm (vị chua ngọt cay nhẹ - the...
⊕ sườn đã chiên vào áo
→ vừa đủ → cho sườn xóc chảo → áo sốt đủ → cho đĩa →



(Thầy Bình)

Học lại 12/12 GÀ SỐT TIÊU ĐEN (BÒ - Buổi 2)

50gr Hành tím băm
50 tỏi
20 gừng
20 tiêu đen xay
20 đg
20 mỳ chính
10 h/nêm
100 d/hào
50gr TOMATO PATE (cà chua)
20gr mai quế lộ
15 Hắc xì dầu
300 nước lọc
30 bơ

* sốt tiêu đen (loại mặn bớt d/hào → đi (ngọt)
* Vị sốt nhạt hơn → cho d/hào
Cân gia vị → Xong
Phi thơm h.tỏi → nấu sốt, sánh lại →

Làm Bột để cho gà:-
10 mỳ chính
3 đường
100 bmỳ
20 Sịt tỏ
1q trg gà hoặc vịt
1gr muối
4gr h/nêm
5gr b.nổi (nở)
40 d/ăn
1 lít nước

2Kg gà (phi lê rồi lọc)

2 đùi CN) Gà sẽ rút xương: cắt miếng vừa ăn (3x6F)
rửa sạch để ráo → ướp bột đã có → ướp khoảng 15/20'
chiên gà (1 lần) vàng giòn -

KOKUYO

Xào gà → cho d/ăn + Ng tây (móng heo)
cho gà → xóc chảo + sốt cô vừa gà vừa đủ

* Gà Chiên xong → rắc muối tôm → gà rang muối

BUỔI 1 (Học lại) CÁ DIÊU HỒNG HẤP TÀU XÌ
Làm sốt tàu xì
20gr H tím băm } để riêng
30 tỏi băm }
30 gừng băm
40 tàu xì (hạt) → băm nhuyễn → để riêng
16 mỳ chính
16 đg
10 h/ nêm
20 sốt tương ngọt
6 dầu mè
10 ớt hiểm băm
200 nước
50 d/ăn (để riêng)

Cần 1/2 NL = vừa cho 1 con cá

* Cách làm: Phi thơm h tỏi, gừng → tàu xì (băm)
ớt băm – Cho tất cả gia vị vào nấu sôi nêm vừa ăn →
ớt băm → cho nước vào → đổ ra bát → Nêm + chút
xì dầu → vừa ăn là được → Rưới lên cá
Chú ý cân gia vị khô (thôi)
d/ăn và nước để riêng

* Nấm có thể sử dụng nấm khô hoặc nấm tươi
Cá lọc phi lê cắt miếng vừa ăn xếp kèm nấm +
ă tỏi – 1m cá – 1 nấm / (6 miếng x 2 bên = 12m – 10 cái nấm
Đĩa cá xấu xếp dưới cái trần
Rưới sốt đã làm lên cá → HẤP 6, 7p là chín – 5p

Rưới sốt lên cá → xếp cải trần xung quanh dĩa
Rắc h.lá + ớt sợi → DÉCOR

Buổi 3 GÀ XÀO SỐT CUNG BỬU (Học lại)

2 đùi gà CN (1/2 con) 1,3kg sơ chế rút xương
Cắt vuông 3x3 ướp { 2/3 M mỳ chính, 1/2 M b.nêm, 1 ít tiêu xay, 1 ít dầu mè, 8 M dầu ăn, h.tím băm } (khô) ⊕ B.mỳ đủ áo gà

CÂN SỐT CUNG BỬU (có thể xào h/điều, ngũ sắc, xào nấm, tứ quý, ngũ quả)

120 nước tương (xì dầu)	LEA PEA & PERRINS 20g	TRỘN ĐỀU = SỐT XÀO
4 b.nêm	10 mỳ chính	
5 hắc xì dầu	5g d.mè	
30 đg	20 đậu phộng rang chín xay nhuyễn	
70 d/hào	200 nước lọc	
50 m/ong		

Gà ướp xong để thấm lại → để ráo dầu | → mang chao dầu sơ cho săn gà

XÀO GÀ: Cho sốt ⊕ gà đã chiên vào xào thấm → nêm cho vừa ăn (nấu sánh lại) → cho h.tây (bổ cau) + h.lá (5F) ớt sừng đỏ (Δ) → xào gần xong cho xíu d/ăn tạo độ bóng → trước khi ra cho chút hưng quế (h/chó)

DÉCOR = dĩa tròn - déco 2 hoa cúc = d/chuột
đế = h.lá xịa rối
vài [hình] ớt sừng điểm 5 góc

Ăn chấm xì dầu
Ăn chơi kem muối tiêu

SỐT CUNG BỬU ứng dụng xào sò, gà ...

Buổi 1 CÁ DIÊU HỒNG HẤP HK (Học lại)

Thứ
Ngày
No.

50gr xì dầu đ biệt
25 đ/hào
20 tg ớt
15 tg cà
5 d/mè
15 mì chính
20 đg
50 sốt hải sản

} Cân trộn đều ướp cá → càng lâu càng tốt → ~~có thể cân 1/2 ớt vừa 1 con cá~~

Cá sơ chế sửa sạch → Khứa chéo → cắt mang

Nấu rau củ làm sốt → lấy 300gr nước
- ngò, hành, hành tím, cà rốt, ớt →

Đun khoảng 15 p → lọc nước ra → cho gia vị
còn lại → nêm hơi ngọt, hơi mặn → sốt

Cá khứa chéo
ướp cá xong
Hấp k 8p
* Có lưới thì cá nằm → dưới sốt lên cá
dầu tỏi, cho tỏi phi → cho hành lá, tỉa hoa rồi, ớt đỏ, gừng sợi →
DECOR, hoa ly (3 bông
* K có lưới → cá đứng

19/12/2016 BUỔI 4 – Học lại

SOUP TỈ XUYẾN

Xg ống, trận rửa sạch → cho nấu nước dung
(+) 2 củ cải trắng gọt vỏ → nấu cùng ngọt nước
(+) 5, 6 củ hành (+) rau mùi (có xg gì nấu xg đó trừ xg bò)
Nấm đông cô qua sơ lý (thái chỉ)
Tôm (Hấp) bóc vỏ để đuôi → thái hạt lựu (để lại 4 con để decor)
Lườn gà luộc → nguội → xé
Măng thái sợi 0,3F → luộc
Đậu mỏ (thái 0,4 – 0,5F) chỉ
Trứng cút luộc (bóc)
Dưa chua (cuống) thái chỉ (vắt ráo nước)

~~Tiêu sọ trắng (đập dập)~~

~~GVị sốt sườn Kinh đô~~
~~50 gr sốt OK~~
~~80 tương cà~~
~~10 gr dấm LEA PERRINS~~
~~30 đường thẻ~~
~~40 dấm táo~~
~~1/ít muối~~

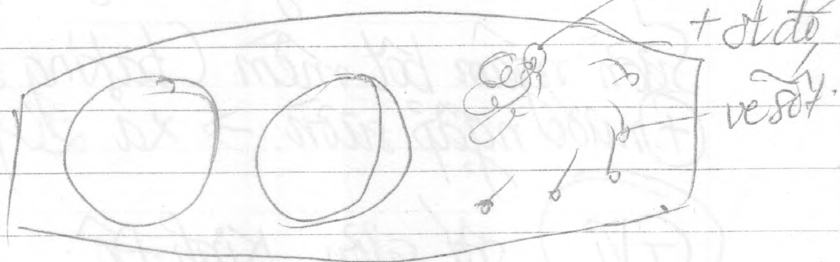
GV 1,6 l / nước dung → SOUP
30 gr sốt tỏi ớt
20 gr dấm LEA PERRINS.
90 gr h.nêm
15 mỳ chính
8 đg
1 ít tiêu xay
1 gr d/mè
4 gr muối
60 gr b/năng (Cân để riêng)

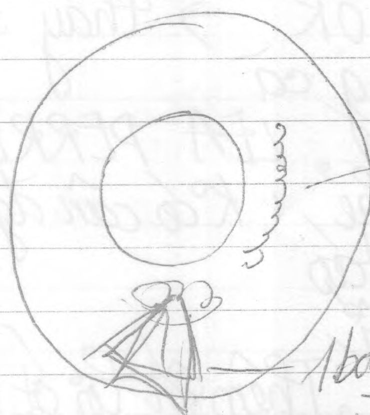
Cho gvị vào nước dung

KOKUYO

Cho gừ vào dung soup cho măng, gừng, dưa chua →
cho nấm đông cô → trứng (sẵn) → trứng (cắt, trắng) cà rốt →
trứng cút luộc
2 Quả trứng → đập riêng lòng đỏ / lòng trắng
→ Múc vào đĩa sâu lòng → bày 6 quả trứng cút quả, (rắc gừng sợi lên, bày 1 con tôm → chút mùi ớt sợi

Có thể bày đĩa dài





BUỔI 4 (Học lại) SƯỜN SỐT KINH ĐÔ

- NẤU NƯỚC CHO SỐT KINH ĐÔ (nước dùng rau củ)

Nước cho tiêu vào (đập dập - tiêu trắng) + ớt chuông đỏ (ớt đỏ, vàng Đlạt, ½ tây) 1 quả ½ quả, quế, 3 hoa hồi

Sườn 1 dẻ → chặt dài 10 F (bỏ đỏ 5 F dọc thịt) để decor

Úp mặt có màng xương để chặt

Sườn ngâm bột mềm (baking soda 20g/1 kg sườn / 5 gr 1m) + nước ngập sườn → xả 20p → trong vòi nước để hết vị soda

(GVị) sốt sườn Kinh Đô

50 gr sốt OK → thay = sốt HP (70%)
80 gr tương cà
10 gr dấm LEA PERRIS
30 đg thể (K có cần đg thường)
10 dấm táo
1 ít muối

Cho gửi vào 500 ml dùng đã nấu nêm vị chua ngọt → nấu sánh lại là được → thích cay Thêm sốt tỏi ớt (gấp 2 lần) → cho b/năng → sánh OK

Cần bột để lăn sườn giống bột của sườn xỉ muội

30 gr bột sư tử
5 gr b nêm KNOR
15 gr mỳ chính
1 quả trứng vịt
40 dầu ăn
10 bột nổi
1 ít cà ri
150 bột năng
70 nước

TRỘN đều ÁO SƯỜN đã để ráo nước → để ngăn mát tủ lạnh →

Mang chiên sườn (lọc lại mỡ ~~trước~~ khi chiên dầu thử nóng mỡ chiên —

KOKUYO

DECOR: đĩa tròn - bày 2 miếng sườn có tay quay lên - về sốt → rưới sốt lên sườn
thêm chút mùi + ớt sợi -
1 thìa đựng sốt (nằm trong đĩa)
Rắc chút vừng rang

21/12/2016
BUỔI 5 - TÔM SÚ SỐT KIM NGÂN
(Học lại)

4 gr mỳ chính
5 h nêm
5 quả trứng muối (lấy lòng đỏ cách thủy)
(lòng đỏ chín kỹ → đục màu)
→ Mang băm ra
- Tôm sơ chế cắt râu để ráo → b/ nang áo
tôm 1 lượt để giữ độ giòn →
- Chiên lửa lớn (tôm k° bị teo) → chiên giòn.
Tôm sú k° làm món này → vỏ bị cứng (hấp)
Sử dụng tôm bạc (cho món rang muối, sốt)
ngon để vỏ tôm mềm

Dầu hào (25)
Tỏi băm } ⊕ dầu ăn phi thơm ⊕ cho ít bơ (1M)
cho trứng muối (băm) vào → cho tôm, gói
⊕ thêm chút bơ (dậy mùi trứng muối là được)

BUỔI 3 - MÓN 2 - HỌC LẠI _ TÔM XÀO TỨ XUYÊN (Học lại)

- Tôm sơ chế cắt tỉa râu _ xẻ lưng (chiên).
- Chiên tôm mực, hải sản lửa phải lớn tôm k̊ bị teo → để ráo dầu

NGUYÊN _ PHỤ:
Gừng bằm
Thân cần tây
Ớt xanh, đỏ, vàng ĐL
ớt hiểm (bằm), ớt sừng xay
H tây
} Thái hạt lựu 0,5 x 0,5 F

GV: 7 gr mỳ chính 3 h/nêm
8 gr d/hào 100 nước
25 tg ớt 7 gr LEA & PERRINS (dấm m/nha)
20 tg cà (chua, thơm, nhẹ.
60 tg xí muội

Cách Làm
Cho chảo làm sốt: - phi thơm hành, tỏi ⊕ gừng → Thơm → cho tất cả NL rau còn lại vào xào thơm → (nhanh tay, k̊ sẽ bị mất màu) → dậy mùi → cho sốt vào nêm nếm → thêm xíu muội → nêm chút tương cà tạo màu → xuống b/năng → 1,5 M bnăng (muốn đẹp cho hoa hiên) → cho tôm vào xóc chảo → tôm áo đều sốt

DÉCOR = đĩa vuông - 3 bông cúc trắng (h lá lót...)
lá mùi tây làm nền
- K có chấm !?

Nếu ăn cơm kèm xì dầu

BUỔI 15 (Học lại) CUA RANG XÌ DẦU

50gr xì dầu
35gr đường
10 mỳ chính
1 ít tiêu xay
1 ít ngũ vị hương
150gr nước
} Cân chung gửi

2 Cua sơ chế → to cắt 4 – bỏ mồm – cắt chân nhọn
tách càng

Rửa lại cho sạch Cắt xq mai (để gạch – bỏ gửi)
– càng cua đập nhẹ (hơi có vết đập)

đề k bị khô
– Chiên cua (tẩm bột → nhúng tráng có phần thịt) → Chiên lửa lớn (Hải sản k bị teo)
Cua được rồi ra → chiên mai cua sau
– Mai cua chiên sau cùng (mai cua có gạch – bưng bột vào để giữ gạch

Xào cua dầu cho hành (băm) phi thơm + xíu bơ
→ cho sốt vào → cho ít hắc xì dầu tạo màu
→ cho cua vào → rút cạn nước là được
→ cho cuộng cần tây

DECOR : đĩa tròn – phết 1 đg sốt thẳng
bày cua – mai cua đựng sốt + đa
điểm hoa (hld, ớt, hài, dưa ớt)

CT bánh muối trứng { 1Kg muối

(đọc lại) BUỔI 6: GIÒ HEO HẦM TÓC TIÊN

Xử lý nấm

Tóc tiên → khô thủi vàng
Chân giò lọc
Chân giò lọc (lộn lại bỏ bớt mỡ đi) khứa dọc, những chỗ có thịt dày ⇒ dùng búa dần cho mềm bớt
→ xoa hắc xì dầu lấy màu ⇒

45 gr Dhạo
5 đg
7 hạt nêm
10 my chins
5 dầu mè
7 tiêu so
20 Mai quế lộ
20 d/ăn

} Lộn chân giò ra ướp bên trong thịt → bỏ chiên vàng → HẦM
Xoa hắc xì dầu

Cho 1l nước → cho chân giò đã ướp → Hầm AS
→ Bỏ lại như giò heo muối (3 lần ni hông)
Hầm 30 phút → nồi thg hầm 90 p

Lấy nước hầm chân giò + hắc xì dầu
⊕ (bnăng) + hcủ tím + tiêu xay →
sốt được → cho tóc tiên vào

Chấm muối tiêu chanh

BUỔI 7: GÀ HẦM XÌ DẦU (Học lại Thầy Bình)

Gà sơ chế sạch → cắt chân → thoa hắc xì dầu
chiên sơ - lật = cái vợt → chiên đều màu

Cách làm: Chuẩn bị sẵn 1 chảo dầu nóng → xoa kỹ cạp → chiên luôn k bị trắng đen →

Lưu ý: Con gà lau khô mới xoa xì dầu và phải chiên luôn

Gia vị
20gr gừng (lát hoặc đ đập)
1 trái ớt sừng (đ đập)
10 hoa hồi (rang thơm)
3 trần bì
5 quế cây (rang thơm)
1 trái thảo quả (rang thơm)
10 lát cam thảo
10 nụ đ hưởng
3 kg nước
30 hạt nêm
200 xì dầu (200gr)
20 g d/mè
10 mỳ chính
200 đg phèn
10 muối
100 xì dầu đặc

Nấu sôi các gvị 5p cho gà vào nồi bthường

Hầm → 30p
→ 40p

Chấm muối tiêu chanh

Lấy nước hầm lọc → cho bột bắp sánh làm sốt rưới lên

Thầy Bình
Buổi 6: Gà hấp Kỳ Lân (bày xen kẽ gà / nấm, cà rốt, dăm bông.)

GV: ướp gà — rút xg để lại
5gr hạt nêm
7gr mỳ chính — Ướp gà rút xương ướp GV (C1)
10 d/hào
1gr tiêu xay — Cách (2) → (nhồi thịt + nấm / mộc nhĩ, tiêu xay) → Hầm
15 gừng / d/mè
→ Lồn gà ra → ướp bên trong → hấp 15 phút

Sốt
5g mỳ chính
30 d/hào
5 h/nêm
20 tỏi phi (vàng giòn
20 hành băm
2g d/ mè
1 tiêu xay

Làm sốt Kỳ lân Gà
Cho dầu ăn + hành tỏi phi thơm
(lấy dùng lòng gà (lọc)
→ cho gừ cần → cho hắc
xì dầu → tạo màu (nêm
vừa ăn - (bột năng → tạo sánh)

* Bày lót cải xuống đĩa sau lòng → (cắt ngang (xẻ đôi)

Nấm đông cô cho vào sốt đang nấu (ngâm chín)

Cần GV - hành tỏi - riềng - đồ nước (mắm riềng)

Cải HK là ngồng rau cải
Rau cải ngọt trần (muối + dầu) → nước lạnh
Gà chấm muối tiêu chanh

BUỔI 7: GÀ NƯỚNG MUỐI ỚT (Thầy Bình)

Gà sơ chế - làm sạch → lọc nguyên con cắt rời cánh giữa đùi nướng riêng → khứa chỗ dày

GVị GÀ NƯỚNG MUỐI ỚT

20 gr đ thảo
60 sốt xá xíu
2 gr h/nêm
20 ớt xay
30 hành tím băm
15 tỏi băm
10 rượu mai quế lộ

① * Cách làm phi thơm hành tỏi, ớt (để nguội cho máy xay nhuyễn → xong đem trộn với gvị → rồi đem ướp l. lên thịt gà để 15p đem nướng (ướp phần thịt phía trong → lần lượt ướp gà

② * Da gà pha chanh + m nha → xối da nướng lên màu

0,5 l nước
0,5 M mạch nha
1/2 (bát cơm) nước chanh
} nấu sôi →

Để gà ướp → úp vào chao ly → xối nước vào da tạo độ giòn → tạo màu

* Nướng lần thịt chín mới đến phần da (nướng trong trước - ngoài sau

Chấm muối tiêu chanh

28/12/2016 – GÂN NAI (Thầy Bình)

Gân nai khô (mang chiên dầu cu – màu sẫm → chiên nở rộp → vớt lên → cho nồi + gừng đ.đập → tiêu + gốc, rau mùi + d/hào + d/mè + hắc xì dầu + đg + bnêm + r/gừng + hla + nấm hương (khô) → màu nước đen... ⇒ hầm từ từ sẽ ngon hơn → K° có thì cho AS nấu nhừ → mang ra thái để xào cùng rau

NLPhụ: súp lơ trắng
súp lơ xanh
cà rốt (tỉa bông)
nấm (xử lý + rượu gừng ... bnêm... d/mè ...

LÀM SỐT X.O (Thầy Bình)

250gr H.tím băm
60. gừng băm
50 tôm khô (xay nhuyễn)
50 sò điệp khô ngâm mềm xé nhỏ
50 chà bông
40 ớt xay
50 dầu ớt
50 d.điều
Gia vị sốt: 20 Tg ớt
20 d/hào
20 mỳ chính
tiêu xay ít
100 dầu ăn
Cách làm: Cho d/ăn vào chảo phi h, gừng, ớt, xong cho NL còn lại vào nêm nếm vừa ăn là được

Pha sốt xào (xào rau)

100 gr dầu hào
12 gr đg
20 mỳ chính
35 tg ớt
40 xì dầu
10 hạt nêm
1 tiêu xay

XÀO HẢI SÂM + GÂN NAI

Nấu gân nai, → Phi tỏi thơm (có nước dung cho vào) ⊕ sốt xào ⊕ hải sâm → NÊM gia vị ⊕ rượu gừng ⊕ d/mè ⊕ tiêu ⊕ hắc xì dầu ⊕ gừng thái chỉ → Ninh ngấm gia vị mềm rồi → cho bnăng (sánh) → cho rau cải chíp trần ⊕ cà rốt (tỉa hoa xào) + nấm (đã xử lý) → ra đĩa

DECOR Đĩa tròn to - bày rau xung quanh
Gân nai ⊕ hải sâm giữa, bên trong + hoa, nấm

SÒ ĐIỆP XÀO X.O. Thầy Bình

K° có sò điệp tươi = tôm (luộc - bóc - bỏ đầu - để đuôi)
phi tỏi thơm cho rau ⊕ tôm ⊕ xò điệp khô + sốt XO đã làm (nêm) cho gừ xào ⊕ cà rốt tỉa (xào) ⊕ bnăng

2/1/2017 - XÍU MẠI (Thầy Bình)

450 Nạc vai
300 gr giò sống
140 gr bì heo luộc thái nhỏ
300 củ đậu ⊕ cà rốt ⊕ hành tây (băm nhỏ) hạt lựu nhỏ
(vắt ráo nước)

} TRỘN ĐỀU GIA VỊ
QUẾT DẺO

Ướp gia vị: 1M,5 mỳ chính tiêu xay ít, d/mè ít
2/3M hạt nêm +0,5M

Quất dẻo → Viên to nhỏ (tùy ý)

Quét dầu ăn khay hấp → viên thịt cho vào hấp

Hấp 12 → 15p (chín) viên 25-30gr/1 viên.

LÀM SỐT CÀ (xíu mại) có thể sốt đậu phụ, cá...

Phi hành tây + dầu thơm (cho cà chua TOMATO PASTE) Jiangli
→ tg cà (cholimex - can nhựa 2l) + cà chua bỏ hạt (băm) 800gr

1M mỳ chính
3M đg
1M nêm
1/3 muối

} TÙY NÊM NẾM (Vị hơi ngọt nhẹ)
Sốt sánh → cho xíu mại
thấm - gia vị -

Ăn kèm bánh mỳ cắt chữ V